BESTSELLER INTERNASIONAL

Telah Diterjemahkan ke Dalam 32 Bahasa



THE 5 SECOND RULE

Mengubah Hidup, Pekerjaan, dan Keyakinan Anda dengan Keberanian Sehari-hari

MEL ROBBINS


THE
5
SECOND RULE
Mengubah Hidup, Pekerjaan, dan Keyakinan Anda
dengan Keberanian Sehari-hari

Gemilang adalah divisi penerbit Kelompok Pustaka Alvabet (KPA).
Hadir dengan karya-karya inspiratif dan kiat praktis tentang motivasi dan pengembangan diri serta *parenting* dan edukasi, Gemilang menyajikan buku-buku bermutu untuk hidup yang lebih baik dan bermakna.

THE 5 SECOND RULE

Mengubah Hidup, Pekerjaan, dan Keyakinan Anda dengan Keberanian Sehari-hari

MEL ROBBINS

Kelompok Pustaka Alvabet

Diterjemahkan dari
THE 5 SECOND RULE

Hak cipta © Mel Robbins, 2018

Hak terjemahan Indonesia pada penerbit
All rights reserved

Penerjemah: Th. Dewi Wulansari
Editor: Nadya Andwiani
Proofreader: Chaerul Arif
Desain sampul: Ujang Prayana
Tata letak: Priyanto

Cetakan 1, Juli 2020

Diterbitkan oleh Penerbit Gemilang
(Kelompok Pustaka Alvabet)
Anggota IKAPI

Ciputat Mas Plaza Blok B/AD
Jl. Ir. H. Juanda No. 5A, Ciputat
Tangerang Selatan 15412 - Indonesia
Telp. +62 21 7494032, WA/SMS 0896 5122 7432
Email: redaksi@alvabet.co.id
www.alvabet.co.id, www.tokoalvabet.com

B.2-7162-64-3

Perpustakaan Nasional RI. Data Katalog dalam Terbitan (KDT)

Robbins, Mel

The 5 Second Rule/Mel Robbins; Penerjemah: Th. Dewi Wulansari; Editor: Nadya Andwiani

Cet. 1 — Jakarta: Penerbit Gemilang, Juli 2020
336 hlm. 13 x 20 cm

ISBN 978-623-7162-56-8
EISBN 978-623-7162-64-3 (PDF)

1. Pengembangan Diri I. Judul.

Ini adalah kisah nyata tentang

THE 5 SECOND RULE

APAKAH *The 5 Second Rule* itu, MENGAPA ia ampuh, dan BAGAIMANA orang di seluruh dunia menggunakannya untuk mengubah kehidupan mereka dalam waktu lima detik yang mudah?

- **Peristiwa-peristiwa yang dikisahkan dalam buku ini adalah nyata.**
- **Tidak ada nama yang diubah.**
- **Posting media sosial yang dimuat dalam buku ini adalah posting yang sesungguhnya.**

Saya tidak sabar membagikan buku ini dengan Anda serta menyaksikan Anda membuka kunci kekuatan Anda.

5 ... 4 ... 3 ... 2 ... 1 ... MULAI!

XO,
Mel

DAFTAR ISI

1

THE 5 SECOND RULE 1
1 Mengubah Kehidupan Anda 3
2 Bagaimana Saya Menemukan *The 5 Second Rule* 23
3 Yang Bisa Anda Harapkan Saat Anda Menggunakan Peraturan 39
4 Mengapa Peraturan ini Berhasil 57

2

KEKUATAN KEBERANIAN 73
5 Keberanian Sehari-hari 75
6 Apa yang Anda Tunggu? 91
7 Anda tidak akan Pernah Merasa ingin 111
8 Cara Mulai Menggunakan Peraturan ini 131

3

KEBERANIAN MENGUBAH PERILAKU ANDA 141
Cara Menjadi Orang Paling Produktif yang Anda Tahu 143
9 Perbaiki Kesehatan Anda 147
10 Meningkatkan Produktivitas 167
11 Akhiri Penundaan 185

4

KEBERANIAN MENGUBAH PIKIRAN ANDA 203
Cara Menjadi Orang Paling Bahagia yang Anda Tahu 205
12 Berhentilah Khawatir 211
13 Mengakhiri Kegelisahan 223
14 Kalahkan Rasa Takut 237

5 KEBERANIAN MENGUBAH SEGALANYA 247
Cara Menjadi Orang Paling Efektif yang Anda Tahu 249
15 Membangun Rasa Percaya Diri yang Nyata 253
16 Mengejar Minat 275
17 Perkaya Relasi Anda 289

KEKUATAN ANDA 305
PENULIS 317

Keberanian Sehari-hari

Keberanian adalah kemampuan untuk melakukan hal-hal yang dirasakan sulit, menakutkan, atau tidak jelas.

Keberanian bukan hanya diberikan kepada orang-orang yang terpilih.

Keberanian sudah diberikan sejak lahir, keberanian sudah ada di dalam diri kita. Dan, sedang menunggu Anda untuk menemukannya.

Satu saat yang diisi dengan berani akan mengubah hari Anda. Satu hari dapat mengubah hidup Anda. Dan, satu kehidupan dapat mengubah dunia.

Itulah kekuatan keberanian yang sesungguhnya; keberanian mengungkapkan diri Anda. Versi diri Anda yang terhebat.

Temukan keberanian Anda, maka Anda akan mampu meraih dan mengalami apa pun yang Anda impikan.

Ya, bahkan mengubah dunia.

1

THE 5 SECOND RULE

1

LIMA DETIK UNTUK MENGUBAH KEHIDUPAN ANDA

BILA ANDA MENCARI ORANG YANG AKAN MENGUBAH HIDUP ANDA, LIHATLAH DI CERMIN.

Anda akan mempelajari sesuatu yang luar biasa, hanya butuh lima detik untuk mengubah hidup Anda. Kedengarannya seperti tipuan, bukan? Tetapi, bukan. Ini adalah ilmu pengetahuan. Saya akan membuktikannya kepada Anda. Anda mengubah kehidupan Anda dalam sebuah keputusan lima detik. Bahkan, hanya dengan cara itulah Anda berubah.

Inilah kisah nyata *The 5 Second Rule*: apakah peraturan 5 detik itu, mengapa peraturan itu ampuh, dan bagaimana ia telah mengubah kehidupan banyak orang di seluruh dunia. Peraturan ini tidak sulit dipelajari dan dampaknya sangat besar. Peraturan ini adalah rahasia untuk mengubah apa saja. Begitu Anda mempelajari Peraturan ini, Anda dapat langsung menggunakannya. Peraturan ini akan membantu Anda hidup, mengasihi, bekerja, dan berbicara dengan kepercayaan diri serta keberanian yang lebih besar setiap hari. Gunakanlah satu kali, dan Peraturan itu akan selalu ada untuk Anda kapan pun Anda membutuhkannya.

Saya menciptakan *The 5 Second Rule* ini pada suatu ketika dalam hidup saya saat semua hancur berantakan. Dan, yang saya maksud dengan semua adalah benar-benar semuanya: Perkawinan, keuangan, karier, dan harga diri saya, semua berada di selokan. Permasalahan saya begitu besar sehingga bangun dari tempat tidur pun merupakan sebuah perjuangan. Dalam keadaan seperti itulah Peraturan muncul—saya menemukan Peraturan guna membantu saya menghilangkan kebiasaan menekan tombol tidur.

Ketika saya menggunakan Peraturan ini untuk kali pertama tujuh tahun yang lalu, saya menganggapnya sebagai sesuatu yang bodoh. Saya tidak terlalu menyadari bahwa saya telah menemukan sebuah teknik metakognisi yang sangat ampuh yang akan benar-benar mengubah semuanya dalam kehidupan, pekerjaan, dan harga diri saya.

Yang terjadi kepada saya sejak menemukan *The 5 Second Rule* dan kekuatan dari keputusan yang diambil dalam lima detik sama sekali sulit dipercaya. Saya tidak hanya bangun—saya membersihkan seluruh kehidupan saya. Saya menggunakan satu alat ini untuk mengendalilkan dan memperbaiki segala sesuatu, mulai dari rasa percaya diri sampai keuangan saya, perkawinan sampai karier saya, produktivitas sampai kemampuan saya sebagai orangtua. Saya sudah pernah hidup dari cek ke cek hingga memiliki simpanan tujuh digit di bank, bertengkar dengan suami sampai merayakan 20 tahun perkawinan. Saya menyembuhkan diri sendiri dari kegelisahan, membangun dan menjual dua bisnis kecil, direkrut untuk bergabung dengan beberapa tim di CNN dan majalah *SUCCESS*, dan sekarang saya adalah salah satu pembicara yang paling banyak diundang di dunia.

Saya tidak pernah merasa lebih mempunyai kendali, bahagia, atau bebas dalam hidup saya. Saya tidak akan bisa melakukan semuanya tanpa Peraturan.

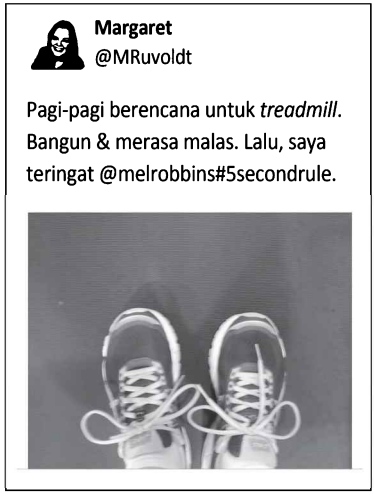
***The 5 Second Rule* mengubah segalanya ... dengan hanya mengajarkan satu hal kepada saya: CARA untuk berubah**

Dengan menggunakan Peraturan, saya mengganti kecenderungan saya untuk terlalu memikirkan langkah-langkah yang sangat kecil dengan lebih memilih untuk bertindak. Saya menggunakan Peraturan untuk menguasai pengendalian diri serta menjadi lebih hadir dan lebih produktif. Peraturan mengajarkan kepada saya cara untuk menghentikan keraguan dan mulai lebih memercayai diri saya sendiri, ide-ide saya, serta kemampuan saya. Dan, Peraturan telah memberi saya kekuatan untuk menjadi orang yang lebih baik dan lebih bahagia, bukan untuk orang lain, me-lainkan untuk saya sendiri.

Peraturan juga dapat melakukan hal yang sama untuk Anda. Itulah sebabnya saya sangat bersemangat untuk membagikannya kepada Anda. Pada bab-bab selanjutnya, Anda akan mengetahui kisah di balik Peraturan, apakah Peraturan itu, mengapa ia ampuh, juga ilmu pengetahuan yang dibutuhkan untuk mendukung Peraturan tersebut. Anda akan mengetahui bagaimana keputusan lima detik dan tindakan yang didasari oleh keberanian sehari-hari mengubah hidup Anda. Akhirnya, Anda akan mempelajari bagaimana Anda dapat menggunakan *The 5 Second Rule* ini digabungkan dengan berbagai strategi yang didukung oleh penelitian terbaru agar menjadi lebih sehat, lebih bahagia, dan lebih produktif serta efektif dalam pekerjaan. Anda juga akan mempelajari bagaimana menggunakan Peraturan untuk mengakhiri

kekhawatiran, mengelola kegelisahan, dan menemukan makna dalam kehidupan Anda serta mengalahkan setiap rasa takut.

Dan, bukan hanya itu. Anda akan melihat buktinya. Banyak sekali bukti. Buku ini banyak berisi *posting* media sosial dan penjelasan langsung dari orang-orang di seluruh dunia yang masih menggunakan Peraturan guna mewujudkan beberapa hal yang luar biasa. Ya, Peraturan memang akan membantu Anda bangun tepat waktu, tetapi yang sebenarnya dilakukan oleh Peraturan adalah sesuatu yang jauh lebih mengagumkan—**membangunkan genius, pemimpin, bintang *rock*, atlet, seniman, dan pelaku perubahan yang ada di dalam diri Anda.** Ketika Anda kali pertama mengenal Peraturan, kemungkinan Anda akan mulai menggunakannya untuk fokus pada tujuan-tujuan Anda. Mungkin Anda **menggunakan Peraturan untuk mendorong diri Anda sendiri** untuk pergi ke pusat kebugaran seperti yang Margaret lakukan bila dia merasa "sedang tidak ingin pergi".



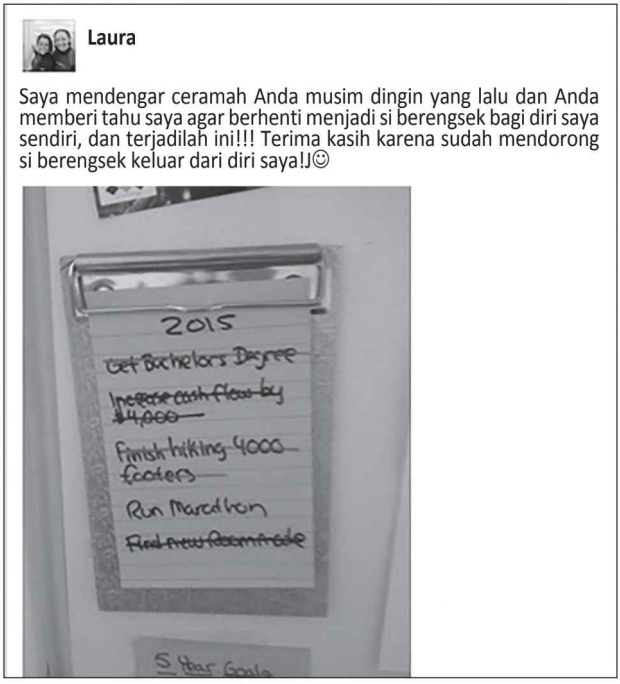
Atau, mungkin Anda **menggunakan Peraturan agar menjadi lebih berpengaruh di tempat kerja.** Untuk itulah Mal kali pertama menggunakan Peraturan—untuk memperoleh keberanian menemui bosnya guna membahas sasaran kariernya (sesuatu yang ditakutkan oleh banyak di antara kita). Berkat Peraturan, pertemuan dengan bosnya bukan saja terwujud, melainkan juga berjalan lancar:

> malzakmeh @mel_robbins, hari ini saya mengambil langkah besar untuk maju dan berbicara dengan bos saya tentang sasaran saya selanjutnya dan dia sepenuhnya mendukung saya #5secondrule! Terima kasih @mel_robbins

Itulah hal lain yang unik dari Peraturan—yang menciptakan memang saya, tetapi yang bisa diceritakan bukan hanya kisah saya. Di dalam buku ini, Anda akan bertemu dengan orang-orang di seluruh dunia dari semua jenis pekerjaan yang menggunakan Peraturan, dengan cara-cara yang besar maupun kecil, untuk memegang kendali atas kehidupan mereka. Pengalaman mereka yang beragam akan membantu Anda untuk memahami betapa tidak terbatasnya penggunaan serta manfaat Peraturan ini sesungguhnya.

Anda dapat menggunakan Peraturan agar menjadi lebih produktif. Sebelum menggunakan *The 5 Second Rule*, Laura biasanya membuat daftar yang tidak ada habis-habisnya untuk hal-hal yang harus dia kerjakan, kemudian sibuk memberi alasan dan menjadi si berengsek bagi dirinya sendiri. Sekarang, tidak ada ruang dalam hidup Laura untuk alasan apa pun—hanya tindakan. Laura berhasil meningkatkan penghasilannya menjadi $4.000 per bulan, menyelesaikan sarjana mudanya,

dan mendaki 4.000 langkah. Sasaran selanjutnya, lari maraton.



Anda dapat menggunakan Peraturan untuk keluar dari zona nyaman Anda dan menjadi lebih efektif dalam membangun jejaring. Ken menerapkan *The 5 Second Rule* pada hari yang sama dia mempelajarinya pada Konferensi Nasional Institut Manajemen Proyek untuk bertemu dengan para "pemindah dan penggoyang", begitu dulu Matthew menjuluki para eksekutif Tingkat-C, dan Allan menggunakan Peraturan untuk menemui "banyak orang yang harus saya temui" pada sebuah acara PGA Tour.



Anda juga dapat menggunakan Peraturan untuk mengontrol dan mengendalikan emosi Anda. Jenna menggunakan Peraturan sebagai seorang ibu untuk mempraktikkan "kesabaran, bukan malah menghardik" anak-anaknya. Dia juga menggunakannya sebagai alat penjualan dalam bisnis penjualan langsungnya yang baru.

Peraturan membantu dia untuk berhenti memikirkan betapa "menakutkannya" menjual serta memberi dia keberanian untuk sekadar mulai menjual.



Jenna

Hai, Mel. Saya baru saja mulai menerapkan *The 5 Second Rule*. Dua bidang kehidupan tempat saya benar-benar menggunakannya adalah terhadap anak-anak saya dengan memiliki kesabaran, bukan justru menghardik mereka. Saya merasa Peraturan ini telah memberi saya tambahan waktu 5 detik untuk menenangkan pikiran sebelum mulai bertindak. Juga dalam membangun bisnis Yoli saya. Saya menggunakan waktu 5 detik dengan hanya bertanya, sekadar berbicara kepada seseorang, dan memperkenalkan bisnis saya. Ketika Anda berbicara tentang bisnis Anda, maka itu berarti tentang jawabannya dan bukan melakukan sesuatu, bisa terasa amat menakutkan dalam bisnis seperti ini. Cukup gunakan 5 detik, kemudian kerjakan, bukan memikirkan! Saya suka sekali mendengarkan Anda langsung!!! Sungguh hebat! Terima kasih! Saya bermaksud untuk tetap menggunakan *The 5 Second Rule* pada banyak aspek dalam kehidupan saya yang saya inginkan berhasil. Semoga hari Anda menyenangkan!



Para eksekutif di dalam beberapa merek yang sangat terkenal menggunakan Peraturan untuk membantu manajer-manajer mereka berubah, mendorong penjualan, melibatkan tim-tim, dan berinovasi. Contohnya Crystal di USAA, yang seluruh tim penjualannya menggunakan *The 5 Second Rule* dengan hasil yang mengagumkan—mereka naik menjadi "#1 di daerah kami."

Crystal
Saya meminta seluruh tim saya di USAA untuk menerapkan *The 5 Second Rule*, sejauh ini kami berhasil naik ke #1 di daerah kami. Sasaran kami adalah menjadi nomor satu di seluruh perusahaan! Berikut ini adalah satu dari formulir yang Anda kirimkan kepada saya. Masih banyak yang harus saya ikuti.

#5SecondRule mudah sekali dipelajari dan sangat penting bagi kepercayaan diri sehingga kita melihat manajer-manajer, seperti Muz, mengajarkan peraturan ini kepada tim mereka di seluruh dunia.

Muz
@muze63

Seluruh staf serius mengikuti #TEDTalk yang dibawakan oleh @melrobbins pagi tadi #motivasi #5secondrule. Terima kasih, Mel☺



Anda juga akan terinspirasi oleh kisah orang-orang yang menemukan keberanian untuk berhenti berpikir dan mulai menuangkan ide-ide mereka ke dalam

tindakan. Mark, yang setelah puluhan tahun memikirkan untuk memulai sebuah liga hoki es nirlaba untuk anak-anak di perkotaan, menerapkan Peraturan untuk akhirnya mengeluarkan gagasannya "dari kepalanya" dan "bertindak". Sekarang dia bermitra dengan mantan atlet-atlet olimpiade dan alumni NHL untuk membangun kamp, klinik, serta liga-liga.



Mark
Lihat profil

Saya bekerja di seputar Liga Hoki Nasional hampir selama tahun 1980-an dan 1990-an. Saya selalu merasa bahwa memalukan ketika anak-anak di daerah perkotaan tidak memiliki akses yang luas untuk melakukan olahraga ini, yang biasanya mahal dan tidak praktis bagi kebanyakan keluarga.

Saya selalu mempunyai konsep tentang legenda-legenda hoki yang membawa hoki ke daerah perkotaan melalui hoki jalanan. Sayangnya, saya selalu memasang "rem darurat" setiap kali pikiran ini muncul dalam benak saya dan tidak pernah menindaklanjutinya.

Lalu, pada tahun 2013, saya menyaksikan seminar TEDx yang dibawakan oleh Mel Robbins, dan pada menit ke-19 dari presentasi 21 menitnya dia memperkenalkan "*The 5 Second Rule*".

Bingo!

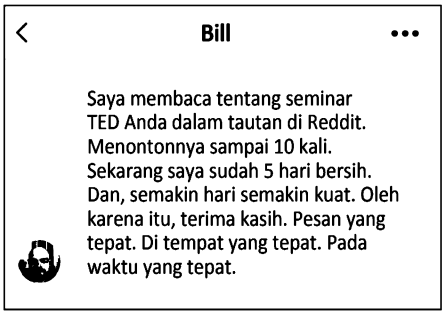
Saya langsung mengeluarkan program hoki perkotaan dari kepala saya, kemudian menuangkannya ke dalam tindakan. Dalam waktu singkat, saya menggabungkan diri dengan mantan bintang hoki Olimpiade Amerika, David A. Jensen, dan Alumni Boston Bruins untuk menciptakan program "Hoki di Jalan" yang sekarang menyelenggarakan berbagai kamp, klinik, dan liga-liga di banyak daerah perkotaan di seluruh New England.

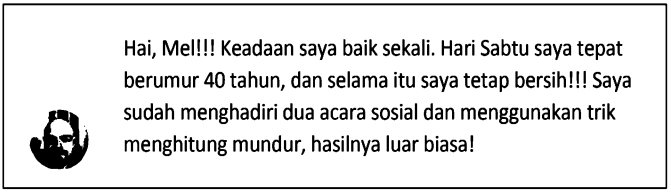
Seiring dengan semakin berkembangnya program ini, ribuan anak perkotaan akan mempunyai kesempatan untuk mengalami permainan hoki yang luar biasa. Tetapi, kegiatan ini tidak akan bisa terwujud dengan "rem darurat" yang menyala!

http://www.dajhockey.com/summer-2016-urban-street-hockey-program.html.

Program Hoki Jalanan Kota Musim Panas 2016
Departemen Konservasi dan Rekreasi Massachusetts ...

Peraturan juga merupakan alat yang ampuh untuk memerangi kecanduan dan depresi. Bill mengetahui #5SecondRule dari sebuah tautan di Reddit dan menganggapnya sebagai "Pesan yang tepat. Di tempat yang tepat. Pada waktu yang Tepat." Dia mulai menggunakan "trik menghitung mundur" dari Peraturan itu untuk berhenti minum dan hasilnya "luar biasa!!" Dia baru saja merayakan ulang tahunnya yang ke-40 dalam keadaan bersih sepenuhnya.





Bahkan, Peraturan ini dapat menyelamatkan hidup Anda. Baru-baru ini seorang rekan menghubungi saya dan menceritakan sebuah kisah yang amat menyentuh tentang #5SecondRule. Setelah berpisah dengan istrinya, dia jatuh ke dalam depresi yang berat. Begitu beratnya sampai dia "berpikir untuk bunuh diri". Pada titik terendah dalam hidupnya itu, dia menggunakan Peraturan untuk "mengatasi depresinya dan mencari bantuan". Mendapatkan keberanian untuk keluar dari pikirannya dengan menghitung 5-4-3-2-1, kemudian mencari bantuan, telah menyelamatkan hidupnya.

Mel, saya harap Anda dalam keadaan baik. Sudah lama saya berniat untuk menulis kepada Anda. Seperti yang Anda tahu, saya sudah beberapa kali mendengarkan ceramah Anda, kita sudah bertemu dan saya mengikuti berbagai "postingan" Anda. Tahu bahwa apa yang Anda lakukan berarti. Saya berpisah dari istri saya sudah lebih dari setahun yang lalu dan rasanya berat. Begitu berat sampai sempat terpikir oleh saya untuk bunuh diri. Namun, di titik terendah dalam hidup saya itu saya berkata kepada diri sendiri 5-4-3-2-1, lalu menyingkirkan pikiran tersebut dan mencari bantuan. Sekarang keadaan saya sangat baik, kehidupan saya baik, dan saya sudah menemukan kembali tujuan hidup saya. Jangan pernah meragukan kebaikan yang Anda lakukan serta perubahan yang Anda buat. Hitung 5-4-3-2-1, lalu keluarlah dan nikmati hari Anda. Selamat.

Di dalam menerapkan Peraturan selama lebih dari tujuh tahun, dan mendengar dari orang-orang di seluruh dunia, saya menyadari bahwa setiap hari kita menghadapi saat-saat yang sulit, tidak pasti, dan menakutkan. Hidup Anda membutuhkan keberanian. Dan, itulah yang sesungguhnya akan Anda temukan dengan bantuan Peraturan—keberanian untuk menjadi diri Anda yang sangat hebat. **Bagaimana Satu Alat yang Sederhana Dapat Bekerja dalam Begitu Banyak Cara yang Sangat Ampuh?**

Pertanyaan yang bagus. #5SecondRule hanya akan berhasil pada satu hal—ANDA. Anda memiliki kehebatan di dalam diri Anda. Bahkan, pada titik terendah dalam hidup Anda pun, kehebatan itu ada. Peraturan akan memberi Anda kejernihan untuk mendengarkan kehebatan itu, serta keberanian untuk bertindak dengan dasar kehebatan tersebut.

Dengan menerapkan Peraturan, saya menemukan keberanian untuk melakukan berbagai hal yang selama bertahun-tahun saya pikirkan dan saya cari-cari alasan untuk tidak melakukannya. Hanya melalui tindakan, saya berhasil membebaskan kekuatan yang ada di dalam diri saya untuk menjadi orang yang selalu saya inginkan. Dan, rasa percaya diri yang saya tampilkan di TV, daring, maupun di panggung adalah yang di sebut sebagai "Kepercayaan Diri yang Sesungguhnya".

Saya sudah mengembangkan kepercayaan diri yang sesungguhnya dengan mempelajari cara menghargai naluri saya dengan tindakan sehingga mereka dapat terwujud di dunia nyata. Kata "menghargai" saya gunakan dengan tujuan tertentu. Itulah yang Anda lakukan pada saat Anda menggunakan Peraturan. Anda menghargai diri Anda sendiri. Anda memperjuangkan pemikiran-

pemikiran Anda. Dan, setiap kali Anda menggunakan Peraturan, Anda mengambil satu langkah yang semakin mendekatkan Anda untuk menjadi sosok Anda yang seharusnya. Saya sudah berubah dari orang yang hanya memikirkan gagasan-gagasan saya menjadi orang yang mempunyai kepercayaan diri untuk membagikan, menindaklanjuti, dan mengejar gagasan tersebut. Bila Anda menggunakan Peraturan ini secara konsisten serta menghargai naluri Anda dengan bertindak, maka perubahan yang sama persis akan terjadi pada Anda.

Marlowe mendapati betapa mudahnya menggunakan Peraturan untuk mengubah dirinya sendiri. Beberapa hari sesudah mempelajari Peraturan, dia menggunakannya untuk berhenti memikirkan ikut dalam kelas dan benar-benar melakukannya, yang adalah sesuatu yang "sudah lama ingin dia lakukan, tetapi yang selama ini terus membuat berbagai alasan."



Marlowe

Mel!!! Saya adalah anggota tim Berprestasi ketika Anda datang dan memberikan ceramah yang mengubah-hidup dan berpengaruh pada konferensi ACE di Toronto, tanggal 14 September. Saya baru mulai membaca buku Anda dan tidak bisa melepas buku tersebut. Bahkan, sebelum sampai setengahnya, saya sedang membaca di tempat tidur pada suatu malam ketika saya benar-benar meletakkan buku Anda, bangkit dari tempat tidur, lalu berkendara ke York University dan mendaftar untuk mengikuti beberapa kelas—sesuatu yang sudah lama ingin saya lakukan, tetapi selalu saya cari-cari alasan untuk tidak melakukannya selama sekian lama. Sungguh sangat mengagumkan dan sangat menginspirasi bagaimana segala sesuatu menjadi mudah begitu Anda membungkus kepala Anda dengan kemampuan untuk MENDORONG diri sendiri. Saya menyukai Anda, dan saya menyukai buku Anda! Kearifan Anda harus dibagikan ke seluruh dunia. Anda sungguh-sungguh memberikan pengaruh pada hidup saya dalam waktu yang begitu singkat, dan saya bahkan tidak bisa memulai untuk menjelaskan betapa menyenangkan rasanya dapat merasa memegang kendali. Saya sungguh berharap Anda akan segera menerbitkan buku lain. Salam—penggemar yang bersyukur.



Marlowe

Orang harus memahami betapa amat MUDAHNYA begitu Anda mencobanya. Saya benar-benar heran. Itulah sebabnya mengapa saya merasa harus menghubungi Anda, saya tahu Anda pasti mendengar kisah-kisah seperti ini setiap hari, tetapi terus terang sudah bertahun-tahun saya menunda untuk mengikuti 2 kelas terakhir ini. Lalu, pada bagian tengah buku Anda saya merasa, apa yang saya tunggu? Yang perlu saya lakukan adalah masuk ke mobil, kemudian berkendara selama 30 menit, lalu mendaftar dan melakukan saja. Maka, itulah yang saya lakukan. Dan, saat ini saya sudah terdaftar untuk semester musim gugur dan musim dingin, saya merasa tertantang dan rasanya sungguh mengasyikkan! Saya tahu bahwa begitu saya mencapai hal ini, saya akan mencari gunung berikutnya untuk saya daki, dan akhirnya saya merasa bahwa saya sedang melakukan sesuatu untuk diri saya yang akan bermanfaat bagi saya dan yang lebih baik lagi adalah bahwa saya mendapat DORONGAN untuk melakukannya sendiri. Rasanya sangat menyenangkan. Benar-benar merupakan sebuah kehormatan bisa duduk dalam seminar Anda, sungguh! Anda adalah inspirasi.

Sebagaimana Marlowe mengatakannya, "Sungguh sangat mengagumkan dan sangat menginspirasi bagaimana segala sesuatu menjadi mudah begitu Anda membungkus kepala Anda dengan kemampuan untuk MENDORONG diri sendiri."

Dia benar. Begitu Anda mulai menggunakan Peraturan untuk mendorong diri Anda keluar dari kepala Anda dan bertindak, maka Anda akan "heran" dengan betapa mudahnya mengambil keputusan lima detik yang mengubah segalanya.

Karena saya semakin sering menggunakan Peraturan dalam hidup saya, saya sadar bahwa ternyata sepanjang hari saya membuat keputusan-keputusan kecil yang menahan langkah saya. Dalam waktu lima detik, saya memutuskan untuk berdiam diri, menunggu, dan tidak mengambil risiko. Saya memiliki naluri untuk bertindak

dan dalam waktu lima detik pikiran saya akan membunuh naluri tersebut dengan kebimbangan, alasan-alasan, kekhawatiran, atau ketakutan. **Sayalah masalahnya dan dalam lima detik, saya bisa mendorong diri saya untuk menjadi solusi.** Rahasia untuk berubah selama ini berada tepat di depan saya dalam bentuk keputusan lima detik.

Pernahkah Anda melihat pidato pembukaan David Foster Wallace yang terkenal yang disampaikan di Kenyon College tahun 2005? Bila Anda belum pernah melihat atau membaca pidato ini, Anda dapat menemukannya di YouTube dan pidato 20 menit itu benar-benar layak untuk ditonton.

Dalam rekaman itu, Wallace berjalan menghampiri mikrofon, kemudian mengawali pidatonya dengan lelucon ini:

> *"Ada dua ekor ikan sedang berenang. Kebetulan mereka bertemu dengan seekor ikan tua yang berenang berlawanan arah, yang mengangguk kepada mereka lalu berkata, "Selamat pagi, Anak-Anak, bagaimana keadaan air?"*
>
> *Kedua ikan muda itu melanjutkan berenang selama beberapa saat, hingga akhirnya salah satu dari mereka menoleh kepada temannya dan berkata, 'Air itu apa, sih?'"*

Dalam video itu Anda bisa mendengar hadirin tertawa, lalu Wallace menjelaskan inti dari cerita tentang ikan tadi yaitu "*bahwa realita yang paling jelas dan penting sering kali adalah yang paling sulit untuk dilihat dan dibicarakan.*"

Bagi saya, hal yang paling sulit untuk dilihat dan dibicarakan adalah sifat dari perubahan itu sendiri. Dulu saya selalu bertanya dalam hati mengapa sulit

sekali bagi saya untuk mengerjakan hal-hal yang saya tahu harus saya kerjakan agar dapat mengembangkan karier saya, memperkaya relasi saya, menjadi lebih sehat, dan meningkatkan kehidupan saya. Menemukan #5SecondRule memberi saya jawaban yang amat berharga—perubahan adalah keberanian yang Anda butuhkan setiap hari untuk mengambil keputusan lima detik.

Anda Hanya Sejauh Satu Keputusan dari Kehidupan yang Sangat Berbeda

Di dalam buku ini, saya akan membagikan segala sesuatu yang sudah saya pelajari tentang perubahan dan kekuatan yang terdapat di dalam keberanian sehari-hari. Anda pasti menyukai apa yang akan Anda pelajari. Bagian yang paling menarik adalah ketika Anda mulai menggunakan Peraturan dan menyaksikan sendiri hasilnya. Anda tidak hanya akan terbangun serta menyadari seberapa besar Anda telah menahan diri Anda sendiri. Anda juga akan membangunkan kekuatan yang selama ini ada di dalam diri Anda.

Ketika Anda membaca kisah-kisah di dalam halaman-halaman ini, mungkin Anda akan menyadari bahwa Anda sudah pernah menggunakan #5SecondRule. Bila Anda melihat kembali kehidupan Anda dan merenungkan beberapa momen yang paling penting, saya jamin Anda telah mengambil keputusan yang mengubah hidup semata-mata berdasarkan naluri. Dalam waktu lima detik, Anda sudah membuat, apa yang saya sebut, "keputusan hati-lebih-dulu". Anda mengabaikan rasa takut dan membiarkan keberanian serta rasa percaya diri Anda berbicara bagi Anda. Lima detik keberanian membuat perubahan besar.

Tanyalah Catherine. Ketika kali pertama dia menge-

tahui tentang #5SecondRule di acara kepemimpinan eksekutif yang diselenggarakan oleh perusahaannya, dia sadar bahwa dia pernah menggunakan Peraturan itu untuk membuat salah satu keputusan terpenting dalam hidupnya—hanya saja dia tidak menyadarinya saat itu. Pada 1990, adiknya, Tracy, terbunuh sehingga Catherine melakukan perjalanan pulang untuk membantu. Pada saat itulah "keputusan 5 Detik" mengubah bukan saja hidupnya, "melainkan juga kehidupan banyak orang lain". Dia memutuskan untuk mengasuh "dua anak-anak" adiknya yang "ditinggalkan" ketika Tracy meninggal.



Catherine

Hai Mel, tidak sabar menunggu buku Anda. Membuat saya menghargai semua hal luar biasa yang muncul karena memercayai kata hatimu. Adik saya, Tracy, dibunuh oleh suaminya pada 1990. Dia meninggalkan dua orang anak yang masih kecil, Dan 4 tahun dan Trudy 18 bulan. Saya pulang guna membantu mengasuh anak-anak ini ... saya masih ingat berjalan kaki hari itu, belum pernah bertemu dengan mereka, kemudian Trudy menghampiri saya lalu memeluk saya. Keputusan 5 detik menuntun saya untuk membesarkan mereka, mengadopsi mereka, menikah, memiliki anak ketiga, dan sekarang menjadi nenek dari 3 anak Trudy. 5 detik tidak hanya mengubah kehidupan Anda, tetapi juga kehidupan banyak sekali orang. Akhirnya saya mengerti apa yang dimaksud dengan "tanpa otak". Hati Anda yang lebih dulu berbicara dan Anda mendengarkan. Terima kasih atas inspirasi yang Anda berikan. Saya tahu saya juga punya kisah untuk diceritakan.

Penggemar Anda,
Catherine ♥



Saya suka dengan caranya menjelaskan keputusan sebagai hal yang "tanpa otak"—karena ketika Anda bertindak dengan keberanian, maka otak Anda tidak terlibat. Hati Anda yang lebih dahulu berbicara dan Anda mendengarkan. Peraturan akan mengajarkan kepada Anda caranya.

Apakah dibutuhkan usaha dari pihak Anda untuk menemukan kekuatan di dalam diri Anda? Ya, dibutuhkan. Namun, seperti yang dikatakan oleh Marlowe beberapa halaman sebelumnya, "Sungguh sangat mengagumkan dan sangat menginspirasi bagaimana segala sesuatu menjadi mudah" ketika Anda berusaha.

Melakukan pekerjaan guna meningkatkan kehidupan Anda tidak sulit, Anda bisa melakukannya, dan itu adalah pekerjaan yang ingin Anda lakukan—karena itulah pekerjaan sangat penting yang harus dikerjakan. Yaitu pekerjaan belajar bagaimana mengasihi dan mempercayai diri Anda sendiri cukup sehingga Anda tidak lagi menunggu dan mulai mengarahkan diri Anda pada semua keajaiban, kesempatan, dan kegembiraan yang akan ditawarkan oleh kehidupan, pekerjaan, dan hubungan Anda.

Saya senang sekali mendengar tentang apa yang terjadi pada waktu Anda mulai menggunakan #5SecondRule. Namun, saya sudah melompat mendahului kisah itu. Sebelum kita bisa membahas tentang semua cara menyenangkan yang dapat Anda gunakan untuk menggunakan Peraturan, saya harus mengajak Anda mundur ke tahun 2009 dan menjelaskan bagaimana semua ini berawal.

Keberanian:

- **Kemampuan untuk melakukan sesuatu yang sulit atau menakutkan.**
- **Keluar dari zona nyaman Anda.**
- **Membagikan pemikiran Anda, berani berbicara, atau berani tampil.**
- **Berpegang teguh pada keyakinan dan nilai-nilai Anda.**
- **Dan adakalanya ... bangkit dari tempat tidur.**

2

BAGAIMANA SAYA MENEMUKAN *THE 5 SECOND RULE*

"KEBERANIAN DITEMUKAN DI TEMPAT-TEMPAT YANG TIDAK TERDUGA."

—J.R.R. TOLKIEN

Semua ini berawal pada tahun 2009. Usia saya 41 tahun dan menghadapi beberapa masalah berat dengan keuangan, pekerjaan, dan perkawinan saya. Segera setelah saya bangun setiap pagi, yang saya rasakan adalah ketakutan.

Pernahkah Anda merasa seperti itu? Itu yang terburuk. Alarm berbunyi, sementara Anda tidak merasa ingin bangun dan menghadapi hari. Atau, Anda tidak bisa tidur pada malam hari karena kepala Anda berputar memikirkan semua masalah Anda.

Itulah saya. Selama berbulan-bulan, saya merasa sangat tidak berdaya dengan berbagai persoalan yang saya alami hingga hampir tidak mampu bangkit dari tempat tidur. Ketika alarm berbunyi pukul 06.00 pagi, saya berbaring di sana sambil memikirkan tentang hari di hadapan saya, gadai atas rumah, neraca keuangan yang

negatif, karier yang gagal, betapa saya sangat membenci suami saya ... kemudian saya akan menekan tombol tidur. Tidak sekaligus, tetapi berulang-ulang kali.

Awalnya tidak terlalu menjadi masalah, tetapi sebagaimana halnya dengan setiap kebiasaan buruk, seiring berjalannya waktu, ia akan menumpuk menjadi masalah yang jauh lebih besar yang berdampak terhadap seluruh hari saya. Pada saat akhirnya saya bangkit, anak-anak sudah ketinggalan bus sehingga saya merasa seakan-akan gagal dalam hidup. Saya menghabiskan sebagian besar hari-hari saya dengan perasaan lelah, terlambat, dan merasa benar-benar tidak berdaya.

Saya bahkan tidak tahu bagaimana awalnya—saya hanya ingat selalu merasa sangat gagal. Kehidupan profesional saya amat terpuruk. Selama 12 tahun terakhir, saya sering sekali berganti karier hingga saya mengembangkan banyak kepribadian. Setelah lulus dari sekolah hukum, saya mengawali karier sebagai pembela umum untuk Legal Aid Criminal Defense Society di NYC. Kemudian, saya bertemu dengan suami saya, Chris, dan kami menikah lalu pindah ke Boston agar dia dapat mengambil M.B.A.-nya. Di Boston, saya sibuk bekerja untuk sebuah firma hukum besar dan selalu merasa tidak bahagia.

Ketika putri-putri kami lahir, saya memanfaatkan cuti hamil untuk mencari pekerjaan baru dan mendarat di lingkungan *startup* di Boston. Selama tahun-tahun itu saya bekerja pada beberapa perusahaan *startup* teknik. Memang menyenangkan dan saya belajar banyak, tetapi tidak pernah merasa bidang teknik adalah karier yang tepat untuk saya.

Saya membayar seorang pelatih guna membantu saya mengetahui "apa yang harus saya lakukan dengan

hidup saya". Bekerja dengan pelatih membuat saya juga ingin menjadi pelatih. Maka, seperti kebanyakan orang lain, saya pun bekerja pada siang hari, mengurus anak-anak sepulangnya di rumah, dan belajar pada malam hari guna mendapatkan sertifikat yang saya perlukan. Akhirnya, saya meluncurkan bisnis pelatihan saya. Saya sangat menyukai pekerjaan saya, dan mungkin masih tetap menjalaninya seandainya media tidak memanggil.

Karier media saya diawali sebagai suatu kebetulan: majalah *Inc.* menerbitkan sebuah artikel yang menampilkan bisnis pelatihan saya, kemudian seorang eksekutif di CNBC melihatnya dan memanggil saya. Satu panggilan itu mengarah pada banyak pertemuan. Setelah melakukan *tryout* selama beberapa bulan, saya tiba pada "kesepakatan pengembangan" dengan ABC dan sebuah pertunjukan radio *call-in* di Sirius.

Kedengarannya menarik, tetapi sebenarnya tidak. Saya terkejut saat mengetahui bahwa sebagian besar kesepakatan pengembangan tidak memberikan penghasilan yang besar, bahkan radio membayar di bawah itu. Pada kenyataannya, saya adalah ibu dengan tiga anak yang harus berkendara pulang-pergi ke NYC, tidur di sofa teman-teman di kota, melatih klien sebagai sampingan untuk memenuhi kebutuhan hidup, yang sangat mengandalkan teman dan keluarga untuk mengisi kekosongan dalam pengasuhan anak, dan melakukan apa saja yang bisa saya lakukan agar semua berjalan lancar.

Sesudah beberapa tahun berkecimpung di bisnis media, saya mendapatkan "istirahat besar" saya. Saya di-*casting* untuk menjadi pembawa acara sebuah *reality show* untuk FOX. Saya membayangkan dapat memecahkan semua masalah keuangan kami dengan menjadi bintang TV. Menggelikan.

Kami melakukan pengambilan gambar untuk beberapa episode dari sebuah pertunjukan dengan nama *Someone's Gotta Go*, kemudian jaringan membatalkan acara tersebut. Dalam sekejap, karier media saya mengalami jalan buntu. Saya hanya dibayar jika kami melakukan pengambilan gambar. Saya mendapati diri saya tidak bekerja dan terperangkap dalam kontrak sepuluh bulan yang menghalangi saya untuk mengejar pekerjaan di media lain.

Pada waktu ini, Chris sudah menyelesaikan M.B.A.-nya dan mengawali restoran piza tipis dengan sahabatnya di daerah Boston. Awalnya, semua berjalan lancar. Lokasi pertama adalah sebuah *home run*, perusahaan berhasil memenangkan Best of Boston™, beberapa penghargaan regional, dan pizanya memang enak. Mereka membuka restoran kedua dan, atas dorongan dari sebuah rantai makanan besar, sebuah toko grosir. Dari luar, kelihatan seakan-akan bisnis berkembang. Namun, pada neraca rugi-laba, perputaran roda mulai melambat. Mereka terlalu cepat berkembang. Restoran kedua gagal dan bisnis grosir membutuhkan tambahan dana untuk berkembang. Dengan begitu cepat, semuanya menjadi sangat menakutkan.

Seperti kebanyakan pemilik usaha kecil, kami pun menggunakan pinjaman rumah dan simpanan hari tua kami untuk bisnis restoran yang sekarang menghilang di depan mata kami. Tidak ada lagi simpanan yang tersisa, sementara dana pinjaman rumah kami sudah terpakai semua. Minggu berlalu tanpa ada pembayaran yang diterima Chris. Rumah kami mulai digadaikan.

Dengan tidak bekerjanya saya dan bisnis Chris yang sedang berjuang, tekanan keuangan kami semakin bertambah; surat-surat yang menakutkan dari pengacara

seakan berdatangan setiap hari, sementara cek selalu ditolak. Telepon penagihan tidak pernah berhenti berdering sehingga kabel telepon pun kami cabut. Ketika ayah saya mengirimi uang untuk menutup hipotek rumah, saya merasa bersyukur sekaligus malu.

Di depan umum, kami berusaha tetap menjaga penampilan karena banyak teman dan anggota keluarga yang ikut berinvestasi di bisnis restoran, yang justru membuat tekanan terasa semakin berat. Chris dan rekannya bekerja sepanjang hari guna menyelamatkan restoran. Saya berusaha untuk tetap bersemangat, tetapi di dalam saya merasa tidak berdaya, malu, dan takut. Masalah keuangan membuat keluarga kami berantakan. Saya menyalahkan restoran, sementara suami saya menyalahkan saya karena mengejar karier di bisnis media. Yang sebenarnya adalah, kami berdua yang harus disalahkan.

Tidak peduli seberapa pun buruknya kehidupan Anda, Anda dapat selalu membuatnya semakin buruk. Itulah yang saya lakukan. Saya terlalu banyak minum. Benar-benar terlalu banyak. Saya iri kepada teman-teman yang tidak perlu bekerja. Saya suka menggerutu dan menghakimi. Persoalan kami kelihatan begitu besar sehingga saya meyakinkan diri sendiri bahwa tidak ada yang bisa saya lakukan. Sementara itu, di depan umum saya berpura-pura bahwa semua baik-baik saja.

Bila mengingat ke belakang, saya bisa melihat bahwa lebih mudah untuk menyesali diri sendiri dan menyalahkan Chris serta bisnisnya yang sedang berjuang daripada melihat ke cermin dan menguasai diri saya. Cara terbaik untuk menjelaskan betapa saya merasa "terjebak". Saya merasa terjebak oleh kehidupan dan keputusan-keputusan yang saya buat. Saya merasa

terjebak oleh masalah keuangan kami. Dan, saya merasa terjebak dalam pertarungan yang mengecewakan dengan diri saya sendiri.

Saya tahu apa yang seharusnya atau bisa saya lakukan untuk membuat keadaan menjadi lebih baik, tetapi saya tidak bisa membuat diri saya untuk melakukan semua itu. Hal-hal kecil seperti bangun pada waktunya, bersikap lebih ramah kepada Chris, mencari dukungan dari teman-teman, mengurangi minum, dan merawat diri saya sendiri lebih baik lagi. Namun, tahu apa yang harus Anda lakukan tidak cukup untuk menciptakan suatu perubahan.

Saya berpikir tentang latihan, tetapi saya tidak akan melakukannya. Saya berpikir untuk menelepon seorang teman, tetapi tidak saya lakukan. Saya tahu bahwa seandainya saya berusaha untuk mencari pekerjaan di luar industri media, pasti akan membantu, tetapi saya tidak mampu memotivasi diri saya untuk mencari pekerjaan. Saya tidak merasa nyaman untuk kembali melatih orang-orang karena saya sendiri merasa seperti orang gagal.

Saya tahu apa yang harus saya lakukan, tetapi saya tidak bisa mendorong diri saya untuk bertindak. Dan, itulah yang menjadikan berubah begitu sulit. Perubahan menuntut Anda untuk melakukan hal-hal yang terasa berat dan menakutkan. Perubahan menuntut keberanian dan rasa percaya diri—dan saya membutuhkan keduanya.

Yang benar-benar saya lakukan adalah menggunakan banyak waktu untuk berpikir. Berpikir membuat segalanya semakin buruk. Semakin saya memikirkan situasi yang sedang kami alami, semakin saya takut. Itulah yang dilakukan oleh pikiran Anda ketika Anda memusatkan perhatian pada masalah—justru membuat masalah menjadi besar. Semakin saya khawatir, semakin saya

tidak pasti dan tidak berdaya. Semakin saya pikirkan, semakin saya merasa tidak mampu berbuat apa-apa.

Setiap malam, saya minum sedikit untuk melupakan keadaan. Saya naik ke tempat tidur dalam keadaan mabuk atau mengantuk, menutup mata saya, dan bermimpi tentang kehidupan yang lain—kehidupan di mana saya tidak perlu bekerja dan semua persoalan kami menghilang dengan sendirinya. Pada saat saya bangun, saya harus menghadapi kenyataan: hidup saya adalah sebuah mimpi buruk. Umur saya 41, menganggur, dalam keuangan yang hancur, berjuang dengan masalah kecanduan minuman, dan sama sekali tidak mempunyai keyakinan terhadap kemampuan saya maupun suami untuk memperbaiki masalah kami.

Saat itulah muncul tombol tidur. Saya menekannya ... dua, tiga, atau empat kali pada pagi hari. Ketika saya menekan tombol tidur itu, itulah satu-satunya saat setiap hari saya sungguh-sungguh merasa seolah-olah memiliki kendali. Sebuah tindakan yang bertentangan. Seakan-akan saya berkata,

*"Oh ya?! Ambilah, kehidupan! **** kau! Aku tidak mau bangun sekarang, aku akan kembali tidur. Pergilah!"*

Pada saat akhirnya saya bangun, Chris sudah berangkat ke restoran, anak-anak sudah berpakaian sesukanya, dan bus sekolah sudah lama pergi. Untuk mengatakan bahwa setiap pagi selalu heboh maksudnya adalah untuk menjelaskan tentang keadaan tersebut secara sopan. Pagi hari selalu berantakan. Kami selalu terlambat. Saya lupa menyiapkan bekal makan siang, tas sekolah, tas olahraga, dan pamitan dilakukan saat kami berlomba keluar dari pintu. Saya merasa malu dengan banyaknya bola yang saya jatuhkan setiap hari. Merasa

malu seperti itu hanya membuat saya semakin tidak berdaya.

Dan, inilah si tukang mengeluh: saya tahu apa yang harus saya lakukan untuk mengawali hari saya dengan benar. Saya harus bangun tepat waktu, menyiapkan sarapan, dan mengantar anak-anak naik ke bus. Setelah itu saya harus mencari pekerjaan. Bukan berarti saya harus mendaki Puncak Everest. Bagaimanapun, kenyataan bahwa itu kegiatan yang mudah justru membuatnya semakin berat. Saya tidak punya alasan yang pantas mengapa saya tidak bisa melakukannya.

Rasa percaya diri saya berada dalam spiral kematian. Jika saya tidak bisa bangun tepat pada waktunya, lantas bagaimana saya akan memiliki keyakinan terhadap diri saya sendiri untuk memperbaiki masalah keuangan dan perkawinan yang lebih besar yang Chris dan saya hadapi? Bila diingat kembali, saya bisa melihat bahwa saya mulai kehilangan harapan.

Pernahkah Anda perhatikan bagaimana hal-hal kecil bisa terasa begitu sulit? Setelah mendengar dari Anda semua, saya tahu bahwa dalam hal ini saya tidak sendirian. Daftar hal-hal yang *sulit* ternyata bersifat universal:

Berbicara dalam sebuah rapat
Bersikap positif
Membuat keputusan
Mencari waktu untuk diri Anda sendiri
Meminta umpan balik
Mengangkat tangan Anda
Meminta kenaikan gaji
Tidak lagi meragukan diri-sendiri
Membuat ringkasan riwayat hidup Anda
Menekan tombol "kirim" pada surel
Tetap berpegang pada rencana Anda
Pergi dari rumah
Menawarkan diri untuk menjadi yang pertama
Datang ke acara reuni
Memblokir mantan di media sosial
Berbicara kepada seseorang yang menurut Anda menarik
Turun ke lantai dansa
Menerbitkan tulisan Anda
Pergi ke pusat kebugaran
Makan secukupnya
Berkata "tidak"
Meminta bantuan
Singkirkan pertahanan diri Anda
Mengakui bahwa Anda salah
Mendengarkan

Dalam kasus saya, adalah bangun tepat pada waktunya. Sambil berbaring di tempat tidur setiap malam, saya selalu berjanji kepada diri sendiri bahwa besok saya akan berubah:

> *Besok, saya akan berubah. Besok, saya akan bangun lebih pagi. Besok, saya akan bersikap lebih baik dan berusaha lebih gigih. Saya akan ke pusat kebugaran. Saya akan bersikap ramah kepada suami. Saya akan makan makanan yang sehat. Saya tidak akan banyak minum. Besok saya akan menjadi saya pada masa depan!*

Dan, dengan visi seperti itu dalam benak saya ditambah hati yang penuh harapan, saya memasang alarm pada pukul 06.00 pagi, kemudian memejamkan mata. Dan, lingkaran pun mulai tepat pada keesokan paginya. Segera setelah alarm berbunyi, saya tidak merasa seperti "saya pada masa depan". Saya merasa seperti saya yang lama, dan saya yang lama ingin tetap tidur.

Ya, saya memang berpikir untuk bangun, tetapi kemudian saya ragu, membalikkan tubuh saya ke arah alarm, lalu menekan tombol tidur. Hanya dibutuhkan lima detik bagi saya untuk mengambil keputusan itu.

Alasan yang membuat saya tidak bangkit dari tempat tidur sederhana: saya hanya merasa *tidak ingin.* Belakangan saya baru mengetahui bahwa saya terperangkap di dalam apa yang oleh para peneliti disebut "lingkaran kebiasaan". Saya sudah terlalu sering menekan tombol tidur setiap pagi sehingga perilaku itu sekarang menjadi sebuah pola lingkaran-tertutup yang terprogram di dalam otak saya.

Lalu, suatu malam, semuanya berubah.

Saya baru saja hendak mematikan TV dan beranjak tidur ketika sebuah iklan televisi menarik perhatian saya.

Pada layar terdapat gambar peluncuran sebuah roket. Saya bisa mendengar hitungan mundur terakhir yang terkenal, 5-4-3-2-1, api dan asap memenuhi layar, dan roket itu pun meluncur.

Saya berkata dalam hati, *"Itu dia, besok aku akan meluncurkan diriku sendiri dari tempat tidur ... seperti roket. Aku akan bergerak dengan sangat cepat sehingga aku tidak akan punya waktu untuk memengaruhi diriku."* Itu hanya sebuah naluri. Naluri yang dapat dengan mudah saya abaikan. Beruntung, saya tidak mengabaikannya. Saya justru bertindak.

Kenyataannya adalah, saya ingin mengatasi masalah-masalah kami. Saya tidak ingin menghancurkan perkawinan saya atau tetap merasa seperti ibu paling buruk di dunia. Saya ingin aman secara finansial. Saya ingin kembali merasa bahagia dan bangga kepada diri saya sendiri.

Dan, Saya Ingin Sekali Berubah. Saya Hanya Tidak Tahu Caranya.

Dan, ini merupakan titik yang penting dalam kisah saya. Naluri untuk meluncurkan diri sendiri dari tempat tidur adalah suara hati saya yang berbicara. Mendengarkan suara hati ini menjadi titik balik. Mengikuti petunjuk-petunjuknya benar-benar mengubah hidup. Otak Anda dan tubuh Anda mengirimkan sinyal untuk membangunkan dan memberi perhatian. Gagasan meluncurkan diri saya sendiri dari tempat tidur ini adalah contohnya. Pada saat itu naluri Anda mungkin kelihatan bodoh, tetapi bila Anda menghargai mereka dengan tindakan yang Anda lakukan, ia mampu mengubah kehidupan Anda.

Masih ada hal lain tentang bertindak menurut naluri Anda dari sekadar kalimat "percayalah pada suara hati Anda." Penelitian terbaru dari Universitas Arizona, yang bermitra dengan Cornell dan Duke, telah menunjukkan bahwa terdapat koneksi yang kuat antara otak dan naluri Anda untuk bertindak. Pada waktu Anda menetapkan sebuah sasaran, otak Anda memperlihatkan sebuah daftar tugas. Setiap kali Anda berada dekat dengan hal-hal yang dapat membantu Anda mencapai sasaran ini, otak Anda akan memicu naluri Anda untuk mengirimkan sinyal agar sasaran itu tercapai. Izinkan saya untuk memberikan sebuah contoh.

Katakanlah sasaran Anda adalah untuk menjadi lebih sehat. Bila Anda berjalan memasuki ruang keluarga, tidak terjadi apa-apa. Namun, bila Anda berjalan memasuki sebuah pusat kebugaran, prefrontal korteks Anda akan menyala karena Anda berada dekat dengan sesuatu yang berkaitan dengan menjadi lebih sehat. Pada saat Anda melewati pusat kebugaran itu, Anda akan merasa bahwa Anda *harus* berlatih. Itu adalah naluri yang mengingatkan Anda akan sasaran Anda. Itulah suara hati Anda, dan penting bagi Anda untuk memperhatikan suara hati itu, betapa pun sepele atau bodohnya mungkin suara hati itu.

Tanpa disadari, otak saya memberikan sinyal agar saya memperhatikan peluncuran roket di TV. Dalam momen lima detik itu, otak saya mengirimkan serangkaian instruksi yang sangat jelas:

> *Perhatikan peluncuran roket itu, Mel. Ambillah idenya. Percayalah pada ide itu. Kemudian, lakukanlah. Jangan berhenti dan berpikir. Jangan membahasnya. Besok luncurkan dirimu dari tempat tidur, Mel.*

Itulah salah satu hal yang saya pelajari dengan menggunakan #5SecondRule. Bila berkaitan dengan

sasaran, mimpi, dan mengubah kehidupan Anda, suara hati Anda amat cerdas. Dorongan, desakan, dan naluri Anda yang berkaitan-dengan-sasaran siap menuntun Anda. Anda harus belajar untuk memercayai dorongan-dorongan itu. Karena, seperti sudah dibuktikan oleh sejarah, Anda tidak akan pernah tahu kapan inspirasi terbesar Anda akan muncul dan ke mana penemuan itu akan mengarahkan Anda seandainya Anda cukup memercayai diri Anda untuk bertindak atas dasar dorongan itu.

Dengan cara inilah sebagian penemuan paling bermanfaat di dunia ditemukan. Pada 1826, John Walker menemukan korek api saat dia sedang menggunakan sebatang kayu untuk mengaduk semangkuk bahan-bahan kimia, lalu ketika dia berusaha membersihkan gumpalan yang menempel pada ujung kayu, kayu itu menyala. Dia mengikuti suara hatinya untuk mencoba mengulangi kejadian tadi dan seperti inilah dia menemukan korek api. Pada 1941, George de Mestral menemukan Velcro® setelah memperhatikan betapa mudahnya kerang menempel pada bulu anjingnya. Tahun 1974, Art Fry mendapatkan ide untuk Post-It® Note karena dia membutuhkan penanda buku yang dapat menempel pada halaman buku nyanyiannya sampai kebaktian gereja hari Minggu, tetapi yang bila dilepas tidak akan merusak halaman-halaman bukunya.

Bahkan, dengan cara itulah lahir *frappuccino.* Pada 1992, seorang asisten manajer Starbucks di Santa Monica memperhatikan bahwa penjualan mengalami penurunan setiap kali cuaca di luar panas. Dia mempunyai naluri untuk membuat minuman beku, dan dengan mengikuti nalurinya dia meminjam sebuah blender, mencoba-coba berbagai resep, kemudian memberikan sebuah sampel

kepada Wakil Direktur. Setahun kemudian, *frappuccino* yang pertama dijual di tokonya.

Bila berhubungan dengan perubahan, sasaran, dan mimpi, Anda harus memercayai diri Anda sendiri. Kepercayaan itu diawali dengan mendengarkan suara hati untuk berubah serta menghargai suara hati itu dengan bertindak. Saya merasa sangat bersyukur bahwa saya mendengarkan ide bodoh saya untuk meluncurkan diri dari tempat tidur seperti sebuah roket karena hasilnya adalah segala sesuatu dalam kehidupan saya mengalami perubahan. Inilah yang terjadi:

Keesokan paginya alarm berbunyi pada pukul 06.00 dan hal pertama yang saya rasakan adalah ketakutan. Keadaan saat itu gelap. Cuaca dingin. Saat itu musim dingin di Boston dan saya tidak ingin bangun. Saya memikirkan tentang peluncuran roket dan serta-merta merasa ide itu bodoh. Kemudian, saya melakukan sesuatu yang tidak pernah saya lakukan sebelumnya—**saya mengabaikan perasaan saya. Saya tidak berpikir. Saya melakukan apa yang harus dilakukan.**

Alih-alih menekan tombol tidur, saya mulai menghitung.

Mundur.

5..4..3..2..1..

Sesudah itu saya bangkit berdiri.

Tepat pada saat itulah saya menemukan #5SecondRule.

The 5 Second Rule

Begitu Anda merasakan suara hati untuk bertindak guna meraih sebuah sasaran, maka Anda harus

5-4-3-2-1

dan bergerak secara fisik atau otak Anda akan menghentikan Anda.

3

YANG BISA ANDA HARAPKAN SAAT ANDA MENGGUNAKAN PERATURAN

"YANG PENTING BUKANLAH DALAM KEADAAN BAGAIMANA SESEORANG DILAHIRKAN, MELAINKAN TUMBUH MENJADI APAKAH DIA."

—J.K. ROWLING

Pada waktu saya menggunakan Peraturan pada pagi pertama itu, saya sama terkejutnya seperti Anda bahwa sesuatu yang bodoh ternyata berhasil. Menghitung mundur? 5-4-3-2-1 ... benarkah? Saya tidak tahu mengapa cara ini berhasil. Saya hanya tahu bahwa ia berhasil. Sudah berbulan-bulan saya berjuang untuk bangun tepat waktu, lalu tiba-tiba saja #5SecondRule mem-buat usaha mengubah perilaku saya begitu mudah.

Belakangan saya baru mengerti bahwa ternyata ketika Anda menghitung mundur, secara batin Anda mengubah persneling pada pikiran Anda. Anda menyela pikiran gagal Anda dan melakukan apa yang oleh psikolog disebut sebagai "*assert control*". Menghitung mengalihkan perhatian Anda dari alasan-alasan serta memusatkan pikiran Anda pada bergerak menuju

arah yang baru. Ketika Anda bergerak secara fisik dan tidak berhenti untuk berpikir, kondisi fisiologis Anda mengalami perubahan dan pikiran Anda pun berada pada jalurnya. Dalam melakukan riset untuk buku ini, saya mendapati bahwa Peraturan adalah (menurut bahasa pada riset terhadap kebiasaan) sebuah "ritual mulai" yang mengaktifkan prefrontal korteks, dan membantu mengubah perilaku Anda.

Prefrontal korteks adalah bagian dari otak yang Anda gunakan pada saat Anda fokus, berubah, atau melakukan tindakan yang disengaja. Saya sudah tahu tentang prefrontal korteks, tetapi saya baru mengetahui tentang basal ganglia, lingkaran kebiasaan, energi aktifasi, fleksibilitas perilaku, bias kognitif, kelenturan neural, prinsip kemajuan, dan pusat pengendalian, melalui riset yang saya lakukan. Tentu saja saya tidak menyadari bahwa saya baru saja menemukan teknik tunggal yang berpengaruh terhadap semua itu.

Keesokan paginya saya menggunakan Peraturan, dan ternyata berhasil lagi. Lalu, terjadilah sesuatu yang lucu: sepanjang hari saya mulai melihat momen-momen lima-detik, sama seperti perjuangan saya untuk bangun tepat waktu. Bila saya berhenti memikirkan tentang apa yang saya tahu harus saya lakukan, saya menjadi kacau. Dibutuhkan kurang dari lima detik bagi berbagai alasan untuk memenuhi pikiran saya dan bagi otak saya untuk menghentikan saya.

Saat Anda menggunakan Peraturan, Anda juga akan melihatnya, yaitu waktu lima detik yang terdapat antara naluri awal Anda untuk bertindak dan otak Anda yang berusaha menghentikan Anda. Melihat waktu lima detik itu mengubah segalanya bagi saya. Masalahnya jelas sekali. Saya. Saya menahan diri saya, setiap lima detik.

Saya pun membuat janji sederhana kepada diri sendiri: Jika saya tahu bahwa saya harus melakukan sesuatu yang dapat mengubah diri saya menjadi lebih baik, maka saya akan menggunakan Peraturan untuk mendorong diri saya sendiri agar melakukan hal tersebut, *bagaimanapun perasaan saya.* Saya mulai menggunakan Peraturan untuk memaksa diri saya bukan saja untuk bangun pagi, tetapi juga untuk pergi ke pusat kebugaran, mencari pekerjaan, mengurangi minum, dan menjadi orangtua serta istri yang lebih baik.

Bila saya mulai merasa terlalu letih untuk berlatih, saya akan
5-4-3-2-1, lalu mendorong diri saya untuk keluar dan lari.
Bila saya mulai menuangkan minuman yang seharusnya tidak boleh saya minum, saya akan
5-4-3-2-1, dan meletakkan botol *bourbon* saya lalu pergi.
Bila saya merasa telah bersikap ketus terhadap Chris, saya akan
5-4-3-2-1, lalu memperbaiki nada bicara saya dan menjadikan diri saya lebih ramah.
Bila saya mendapati diri saya melakukan penundaan, saya akan
5-4-3-2-1, lalu duduk dan mulai mengerjakan ringkasan saya.

Yang saya temukan ternyata sangat kuat: mendorong diri Anda untuk melakukan tindakan yang sederhana mampu menciptakan reaksi berantai terhadap kepercayaan diri dan produktivitas Anda. Dengan mendorong diri sendiri untuk mengambil langkah yang mudah guna mengarahkan hidup Anda ke depan, Anda telah menciptakan momentum serta pengalaman merasakan kebebasan dan kekuatan yang sulit untuk dijelaskan

secara akurat. Rachel mendapati bahwa "langkah mudah" untuk bangun pada waktunya telah "memicu terjadinya rangkaian peristiwa" yang mengarah kepada turunnya "berat badan sebanyak 15 kilogram, membeli rumah pertama, dan memperkuat lagi perkawinan saya."

Dari: Rachel

Pesan:
Anda telah membantu saya mengubah hidup saya, padahal kita belum pernah bertemu. Sejak menyaksikan Ted Talk Anda beberapa bulan yang lalu saya berhasil menurunkan berat badan hingga 15 kilogram, membeli rumah saya yang pertama, dan memperkuat lagi perkawinan saya. Saya tidak tahu apakah Anda benar-benar akan membaca pesan saya (saya membayangkan Anda pasti menerima banyak sekali surat), tetapi saya harus berterima kasih kepada Anda atas tantangan sederhana untuk bangun 30 menit lebih cepat. Langkah sederhana itu telah mengawali rangkaian peristiwa yang membuat perubahan besar bagi saya.

Rachel menggunakan kata "memperkuat", dan itulah sebenarnya yang dilakukan oleh Peraturan. Rebecca mempunyai pengalaman yang sama. Dengan menggunakan Peraturan 5-4-3-2-1 dan mendorong dirinya untuk mengambil langkah kecil ke depan, dia berhasil keluar dari penjara batin. Tidak lagi terperangkap oleh paralisis analisis, Rebecca merasa "BEBAS untuk kali pertama dalam 47 tahun!"



Rebecca



Akhirnya untuk kali pertama dalam 47 tahun saya merasa BEBAS!!!



Untuk kali pertama saya PERCAYA KEPADA DIRI SAYA ... untuk kali pertama SAYA MENCINTAI DIRI SAYA!

Ada sebuah konsep penting dalam psikologi yang dijelaskan oleh Julian Rotter pada tahun 1954. Konsep itu disebut "pusat pengendali". Semakin Anda percaya bahwa Anda memegang kendali atas hidup Anda, tindakan Anda dan masa depan Anda, akan semakin bahagia dan semakin sukses pula Anda. Satu hal yang dijamin akan meningkatkan perasaan Anda memiliki kendali atas hidup Anda: kecenderungan untuk bertindak.

Lupakan motivasi: itu mitos. Saya tidak tahu ketika kita percaya pada gagasan bahwa untuk berubah, Anda harus "merasa" ingin atau "merasa" termotivasi untuk bertindak. Semua itu sampah. Ketika tiba saatnya bagi Anda untuk memaksa diri sendiri, Anda tidak akan merasa termotivasi. Bahkan, Anda tidak akan merasa ingin melakukan apa-apa sama sekali. Bila Anda ingin meningkatkan kehidupan Anda, Anda harus bangkit dan mendorong diri Anda sendiri. Di dunia saya, saya menyebutnya kekuatan sebuah dorongan.

Salah satu alasan mengapa #5SecondRule begitu memberi kekuatan adalah karena ia mengubah Anda menjadi seseorang yang bergerak dengan kecenderungan untuk bertindak. Bila Anda cenderung untuk terlalu memikirkan setiap tindakan, Anda akan menemukan energi serta kepercayaan diri untuk berhenti berpikir dan benar-benar bertindak. Menggunakan Peraturan ini memperkuat keyakinan Anda bahwa Anda *memang* mempunyai kemampuan untuk mengendalikan nasib Anda sendiri karena Anda membuktikannya kepada diri sendiri dengan satu dorongan demi satu dorongan.

Jenney akhirnya memegang kendali atas kesehatannya. Dia sadar bahwa ketika dia hendak menyantap "ravioli kaleng, sekantong keripik, dan sebotol soda ... kemudian mengeluh tentang kelebihan berat badan," berarti dia me-

rusak usahanya sendiri untuk menurunkan berat badan. Dengan berkomitmen pada "5-4-3-2-1-SEHAT," Jenney mampu menggunakan Peraturan untuk memberikan kepada dirinya "dorongan" yang dia butuhkan.

> Saya sudah mulai pagi ini! Alarm saya berbunyi pagi ini dan saya menekan tombol tidur, KEMUDIAN berkata, "5-4-3-2-1 BERANGKAT!" lalu bangkit dari tempat tidur.
> Dalam perjalanan menuju tempat kerja, saya harus mampir ke toko untuk makan siang. Biasanya saya membeli ravioli kaleng, sekantong keripik, dan sebotol soda ... lalu mengeluh karena kelebihan berat badan. Persis sebelum saya memasuki toko, saya berkata, "5-4-3-2-1 SEHAT" dan membeli roti lapis dan air minum.
>
> Saya harus menurunkan 40 sampai 45 kilogram dan mulai HARI INI saya akan melakukannya! Saya tidak akan menunggu sampai ... hari pertama bulan ini, hari terakhir bulan ini, Senin, Jumat, atau kapan pun tanggal yang menurut saya akan berhasil. Saya mulai HARI INI dan saya ingin berterima kasih kepada ANDA karena sudah menjadi motivasi/pendorong yang saya butuhkan.

Ketika kali pertama Donna mengetahui tentang Peraturan di sebuah Konferensi Institut Aveda, dia berpikir, "Ya, ya aku akan menggunakannya, tetapi tidak akan mengubah kehidupan ..." Itu jugalah yang saya rasakan tentang Peraturan—bahwa saya sekadar menggunakannya sebagai taktik untuk mengalahkan alarm tidur. Ternyata, saya salah! Begitu juga Donna; Peraturan mengubah segala sesuatu dalam hidup dan bisnisnya. Seperti yang Donna temukan, "Hanya kita yang dapat menahan diri kita. Luar biasa sekali rasanya melihat betapa ternyata perasaan takut telah menyandera diri saya sendiri dengan cara yang mengerikan dan melihat keadaan saya sekarang. Yang lebih penting lagi adalah melihat di mana saya berada pada tahun-tahun yang akan datang.



Donna

Waktu masih menjadi mahasiswa di Aveda Institute Tallahassee, saya mengorbankan banyak hal demi membeli tiket dan melakukan perjalanan ke "Bisnis Serius" di New Orleans. Semua pilihan dan tekad itu mengubah hidup saya dengan cara yang dramatis.

Di "Bisnis Serius" saya mendengarkan pembicara-pembicara luar biasa yang menginspirasi saya tepat pada titik transisi dalam karier saya. Mel berbicara tentang *The 5 Second Rule* dan pada waktu yang sama saya pikir Ya, ya aku akan menggunakannya, tetapi tidak akan mengubah kehidupan. Perlahan saya mulai menggunakan Peraturan pada pekerjaan kecil sehari-hari; "Aku ingin tetap di tempat tidur ... ehm, baiklah 5-4-3-2-1" lalu saya bangkit dan mengawali hari saya. Kemudian, tanpa disadari kegiatan itu menjadi sebuah kebiasaan. Peraturan membangun kepercayaan dalam diri saya yang tidak saya sadari ternyata saya miliki.

- Bos/mentor saya meminta saya untuk menjadi mentor salon. Saya merupakan salah satu salon terbaru, tetapi sudah diberikan kesempatan untuk melatih produk-produk baru kepada anggota tim kami. 5-4-3-2-1-Lakukan! Berilah pelatihan dengan percaya diri.
- Saya ingin menjadi pendidik Aveda dan daripada menunggu kesempatan untuk mengikuti kelas, saya membuat kesempatan itu menjadi kenyataan. Saya meminta waktu untuk bertemu kepada bos/mentor saya guna membahas tentang kemungkinan tersebut dan sekarang saya sudah berada di jalur untuk mengikuti kelas dan mewujudkan impian saya menjadi kenyataan. 5-4-3-2-1-Lakukan! Jangan takut untuk meminta kepada alam semesta apa yang Anda inginkan dalam hidup Anda.
- Pada sebuah konferensi Aveda "Berani Bermimpi" sewaktu sedang duduk di antara peserta, saya pikir saya sedang melindungi mata saya dari lampu panggung ketika pembicara-pembicara di mimbar menyangka saya mengajukan diri untuk berbicara di depan seluruh hadirin. Ketika mereka memberikan mikrofon kepada saya, saya sempat merasa panik. 5-4-3-2-1-Lakukan! Jangan takut. Jangan berkata tidak pada kesempatan walaupun Anda tidak sengaja menemukannya.

5-4-3-2-1-Lakukan! Apa pun yang saya hadapi, lakukan saja. Karier saya menjadi semakin berkembang dengan mendorong diri saya untuk berani keluar. Meskipun awalnya saya merasa seakan tersandung atau berdoa agar ada orang yang mau menarik saya. Saya sadar bahwa semakin sering saya melangkah dengan berani dan tidak berkata tidak pada setiap kesempatan yang datang, semakin besar kepercayaan diri yang saya bangun dan semakin mudah bagi saya untuk berkata ya pada masa depan. Hanya kita yang dapat menahan diri kita. Luar biasa sekali rasanya melihat betapa ternyata perasaan takut telah menyandera diri saya sendiri dengan cara yang mengerikan dan melihat keadaan saya sekarang. Yang lebih penting lagi adalah melihat di mana saya berada pada tahun-tahun yang akan datang. Lakukan! Kerjakan! Katakan ya dalam ... 5-4-3-2-1.

"Jika Anda ingin meragukan sesuatu, ragukanlah batas-batas Anda." – Mel Robbins.

Sementara Anda semakin sering menggunakan Peraturan, Anda akan mulai merasakan keberanian, kepercayaan diri, kebanggaan, dan rasa memiliki kendali. Peraturan memiliki pengaruh itu. Saya sering mengatakan kepada orang-orang "Peraturan akan menghantui Anda," dan saya serius—tanyakan saja pada Darryl.



Darryl

@melrobbins Kehidupan saya bergerak maju karena #5secondrule. Anda menghantui saya setiap hari, dengan cara yang baik!

Itu karena Anda akan menyadari bahwa selama ini Anda berjalan dalam tidur. Sesuatu yang sesederhana, semudah, dan seefektif ini juga bersifat menular. Crystal sudah mulai menggunakan Peraturan ini terhadap putranya:



Crystal

Saya sangat menyukai presentasi Anda di *Get Real 2016!* Begitu banyak energi dan semangat. Saya sudah mengajarkan 5 4 3 2 1 Lakukan kepada putra saya yang berumur 8 tahun. Saya berharap bisa melihat kehidupan saya berubah ... menjadi lebih baik.

Orang pertama yang saya beritahukan tentang Peraturan adalah suami saya. Chris pasti memperhatikan perubahan yang terjadi, terutama karena sikap saya yang suka menggerutu sudah berkurang dan bahwa saya menjadi lebih proaktif. Tidak dibutuhkan waktu lama

untuk meyakinkan dia bahwa ada mentalitas "senjata rahasia" yang tidak dimilikinya.

Dia menerapkan Peraturan dan menggunakannya untuk membuat beberapa perubahan penting. Dia berhenti minum, mulai bermeditasi setiap hari, dan berolahraga setiap pagi. Peraturan tidak menjadikan semua ini mudah; ia membuat semuanya menjadi kenyataan. Itulah sebabnya mengapa saya menjelaskan peraturan ini sebagai sebuah alat.

Bukannya menghindari telepon dari para kreditur dan surat-surat kebangkrutan, kami justru melakukan 5-4-3-2-1 untuk menghadapi mereka. Saya menggunakan 5-4-3-2-1 untuk mendorong diri saya menghubungi klien-klien lama guna memutar mesin rekomendasi. Saya menggunakan 5-4-3-2-1 untuk menggerakkan diri saya mengikuti wawancara sebagai penyiar radio meski ada masalah kontrak dengan FOX. Bersama kami melakukan 5-4-3-2-1 guna mendorong diri kami untuk menemui akuntan dan penasihat keuangan guna menata kembali utang kami dan melakukan pekerjaan yang memuakkan yaitu menghadapi lubang yang kami gali sendiri, dan disiplin dalam menapaki perlahan jalan kami untuk keluar dari permasahalan ini.

Chris membawa Peraturan ke dalam bisnisnya guna mendorong dirinya dalam menghadapi perasaan takut, bersalah, dan ketidakpastian. Dia dan rekannya bertemu dengan banyak penasihat, membahas berbagai model keuangan, bekerja siang dan malam sampai mereka menutup bisnis grosir mereka, dan mengembangkan lokasi-lokasi ritel yang memungkinkan mereka untuk menjual lokasi-lokasi pilihan serta membayar kembali sebanyak mungkin investor dan kreditur sesuai kemampuan mereka. Apa yang dilakukan oleh Chris dan

Jonathan sungguh mengagumkan. Ketabahan, semangat, dan komitmen. Mereka mendorong, mendorong, dan mendorong lagi.

Sampai hari ini, bila Chris mengenang kembali masa-masa dia mengelola restoran, pikirannya kadang akan membuat dia merasa seperti gagal. Pada saat dia mendapati dirinya memikirkan pikiran-pikiran negatif itu, dia menggunakan 5-4-3-2-1 untuk mengarahkan kembali pikirannya agar mengingat apa yang telah mereka bangun: tujuh restoran, budaya kepegawaian yang luar biasa, pendapatan bernilai jutaan, serta merek yang hebat. Apakah hasilnya sama seperti yang dia impikan? Tidak, tidak sama. Namun, yang dia pelajari tentang bisnis, kemitraan, dan dirinya sendiri selama proses itu jauh lebih berharga dari yang dapat dibeli dengan uang.

Tidak ada yang lebih kuat daripada perasaan percaya diri dan kebanggaan yang Anda peroleh ketika Anda bergerak maju, menghadapi langsung tantangan kehidupan, dan mendorong diri Anda untuk berubah menjadi lebih baik. Seperti yang dikatakan Chris, "Peraturan membantu saya memproses pengalaman berhasil dan gagal—pada begitu banyak tingkatan. Pada akhirnya, kesadaran ini memberi saya kekuatan dan kendali atas pikiran-pikiran positif dan negatif saya."

Pada saat kami mulai menjalin hubungan kembali dengan teman-teman, Peraturan akan kerap muncul. Anda juga akan mengalaminya. Jennifer belajar tentang Peraturan dan menceritakan kepada perawatnya tentang Peraturan ini. Jawaban perawatnya? "Anda tidak tahu seberapa sering saya harus melakukan hal ini dalam sehari."



Jennifer

Saya sedang berbincang dengan perawat saya tentang perjalanan saya yang mengesankan ke Nashville dan menceritakan kepadanya tentang peraturan 5-4-3-2-1 dari Mel Robbins, dan dia sangat tertarik dan mulai melakukannya. Dia berkata "Anda tidak tahu seberapa sering saya harus melakukan hal ini dalam sehari." #54321#justdoit#besomeonescheerleader#inspire#conqueryourfears

Peraturan menyulut sesuatu yang kuat di dalam diri setiap orang yang mencobanya. Salah seorang teman kami mempunyai keberanian untuk meminta cerai, sedangkan teman yang lain meninggalkan pekerjaan konsultannya demi pekerjaan yang tidak mengharuskan dia untuk bepergian. Seorang teman kerja berhasil menurunkan 36 kilogram, sementara paman saya tidak lagi berbicara soal berhenti merokok dan akhirnya benar-benar berhenti. Seorang teman Chris kembali ke Maine, lalu menggunakan Peraturan untuk merundingkan sebuah pekerjaan yang menarik di daerah terpencil.

#5SecondRule memberi mereka semua yang diberikan Peraturan kepada saya: kerangka kerja, keberanian, serta BAGAIMANA mendorong diri sendiri agar berubah.

Kali pertama saya membagikan Peraturan secara umum adalah pada 2011 dalam acara seminar TEDx dengan judul *"How to Stop Screwing Yourself Over"*. Lucunya adalah pembicaraan itu sebagian besar tentang mimpi saya (waktu itu) untuk menjadi penyiar radio terkenal dan bagaimana saya membantu orang-orang

menjalani kehidupan yang mereka inginkan. Saya hanya menyinggung tentang #5SecondRule pada bagian akhir ceramah, saya bahkan hampir tidak memberikan penjelasan tentang Peraturan ini. Yang terjadi selanjutnya benar-benar gila. Ceramah menjadi viral. Jutaan orang menyaksikannya secara daring. Dan, masih ada lagi. Mereka mulai menulis kepada saya.

Setiap hari, saya mendengar dari orang-orang di seluruh dunia yang menggunakan Peraturan, seperti Mark. Mark menggunakan peraturan untuk menciptakan beberapa perubahan yang cukup luar biasa hanya dalam 6 bulan:

> **Fujfocus** Sekadar Anda tahu, dengan bantuan 5SR dan inspirasi Anda, banyak hal yang saya lakukan dalam enam bulan terakhir, seperti misalnya berusaha memperbesar bisnis saya dalam waktu dua tahun, menulis buku tentang penjualan bisnis dan satu buku lagi tentang 100 hari berada di luar zona aman saya, menemukan dan menikah dengan wanita yang melampaui impian saya @amyazzarito, semakin dekat dengan anak-anak saya dibanding sebelumnya, dan membuat rencana untuk menjelajahi dunia.

Ini hal yang sangat mengagumkan. Lebih dari 100.000 orang di lebih dari 80 negara, sampai hari ini, sudah menulis kepada saya mengenai pengalaman mereka menggunakan Peraturan. Dengan semakin banyak orang yang mulai menulis dengan pertanyaan dan permintaan untuk informasi lebih lanjut, saya mulai melakukan riset terhadap Peraturan secara mendalam agar saya dapat memberikan penjelasan yang lebih baik lagi tentang berbagai cara untuk menggunakan Peraturan serta

membuktikan mengapa cara tersebut berhasil. Saya mencari preseden, bukti, dan tuntunan seolah-olah saya harus membuktikan kasus saya tentang #5SecondRule kepada seorang anggota juri.

Saya membutuhkan waktu hampir tiga tahun. Saya membaca buku apa saja yang bisa saya temukan tentang perubahan, kebahagiaan, kebiasaan, motivasi, dan perilaku manusia. Saya membaca tentang eksperimen ilmiah sosial, riset tentang kebahagiaan, buku-buku tentang otak, dan penelitian-penelitian mengenai saraf. Saya tidak membatasi riset pada para "ahli", setiap hari saya mengirimkan kuesioner kepada banyak orang, seperti Anda dan saya, yang menggunakan Peraturan. Setelah itu saya melakukan pembicaraan telepon, Skype, dan Google Chat, kemudian selangkah-demi-selangkah menggali pengalaman apa saja yang di-hadapi seseorang saat mereka memilih untuk berubah.

Pada saat saya membongkar momen perubahan, saya menemukan sesuatu yang mendasar mengenai bagaimana kita masing-masing diperlengkapi. Tepat sebelum kita akan melakukan sesuatu yang terasa sulit, menakutkan, atau tidak pasti, kita merasa ragu. Keraguan adalah ciuman kematian. Mungkin Anda hanya ragu sejenak, tetapi hanya itulah yang dibutuhkan. Satu keraguan kecil memicu sistem mental yang dirancang untuk menghentikan Anda. Dan, itu terjadi dalam waktu kurang dari—Anda tebak—lima detik.

Pernahkah Anda memperhatikan betapa cepatnya rasa takut dan tidak percaya-diri menguasai pikiran Anda sehingga Anda mulai membuat alasan mengapa Anda seharusnya tidak mengatakan sesuatu atau melakukan sesuatu? Setiap hari kita menahan diri pada saat-saat yang sangat kecil dan sangat biasa, dan yang

berpengaruh terhadap semuanya. Bila Anda mengubah kebiasaan ragu ini dan menemukan keberanian untuk "bertindak", Anda akan terkejut melihat betapa cepatnya hidup Anda berubah. Itulah yang dialami oleh Keith setelah mengenal tentang Peraturan pada konvensi RE/MAX. Sekarang dia mampu "melakukan hal-hal yang luar biasa".



Keith Pike

Mel, saya kali pertama mendengar tentang Anda pada 2015. Setelah itu saya mendapat kesempatan untuk menyaksikan Anda langsung pada konvensi RE/MAX di Las Vegas pada Februari 2016. Anda memberi saya inspirasi untuk mampu mengerjakan hal-hal yang luar biasa. Saya hanya perlu keluar dari cara saya dan bertindak. Dalam waktu 18 bulan, saya berhasil meraih kesuksesan yang sangat luar biasa dengan membuka 3 kantor dan merekrut lebih dari 50 agen di Arkansas. Tidak ada keraguan, tidak ada penundaan. Saya bertindak dan hal itu membantu membawa saya pada sasaran saya. Sebuah tugas yang besar tiba-tiba saja menjadi bisa ditangani. Hal yang paling sulit adalah memulai. Terima kasih, karena sudah membagikan kisah Anda dan karena sudah memberi kami dorongan untuk menjadi diri kami yang terbaik.

Jadi, bukan langkah-langkah besar yang menentukan kehidupan kita; melainkan langkah-langkah kecil. Di dalam lima detik Anda berhenti berpikir, Anda sudah memutuskan untuk tidak melakukan apa pun atas hal-hal kecil itu. Dengan berjalannya waktu, keputusan-keputusan kecil itu semakin menumpuk. Dan, inilah pendorongnya: kita terlalu sering mengulangi pola menyangsikan, mencemaskan, dan meragukan diri kita sendiri ini sehingga tindakan-tindakan ini sekarang menjadi kebiasaan yang sudah terbentuk di otak kita.

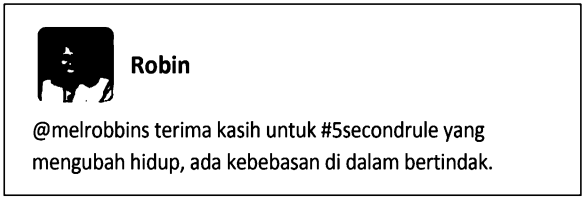
Fakta bahwa menyangsikan, menahan diri, dan terlalu memikirkan sesuatu adalah sebuah kebiasaan merupakan kabar baik. Ada cara yang mudah dan sudah terbukti untuk menghentikan atau mengganti kebiasaan-kebiasaan buruk dan #5SecondRule adalah cara termudah untuk melakukannya. Sesudah Anda membaca tentang lingkaran kebiasaan, cara-cara memulai, energi yang menggerakkan, dan peran yang dimainkan oleh perasaan di dalam memicu keputusan Anda, Anda akan menghargai pentingnya #5SecondRule. Saat Anda menggunakan Peraturan ini, Anda akan melihat bagaimana perubahan bergantung pada keputusan lima detik dan betapa mudahnya Anda dapat kembali memegang kendali.

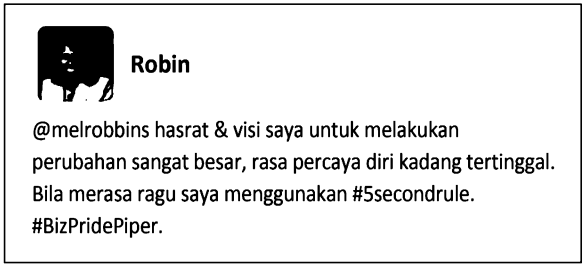
Peraturan akan berhasil setiap kali Anda menggunakannya. Namun, Anda harus menggunakannya. Peraturan adalah alat. Bila Anda tidak lagi menggunakan Peraturan, maka ketakutan dan ketidakpastian akan kembali menyelinap dan memegang kendali atas keputusan yang Anda ambil. Jika hal itu terjadi, mulailah untuk menggunakan Peraturan lagi.

Semakin lama Anda menggunakan Peraturan, Anda akan mengalami perubahan di dalam diri Anda yang jauh lebih dalam, suatu perubahan yang memengaruhi kepercayaan diri dan kekuatan di dalam. Anda akan berhadapan langsung dengan alasan, kebiasaan, perasaan, kegelisahan, dan ketakutan yang sudah menghantui Anda selama bertahun-tahun. Anda akan melihat omong kosong yang Anda lontarkan pada diri Anda sendiri setiap hari serta betapa banyaknya waktu berharga yang Anda sia-siakan sambil menantikan keadaan berubah.

Dengan menggunakan Peraturan, penantian itu akan berakhir.Anda pasti akan heran dengan betapa besarnya

kegembiraan dan kebebasan yang Anda rasakan dengan membuat keputusan-keputusan lima detik. Kebebasan adalah persisnya bagaimana Robin menjelaskan tentang apa yang dia peroleh dengan menggunakan Peraturan.





Dan, itu jugalah yang saya peroleh: kebebasan yang mengubah kehidupan. Saya tujuh tahun yang lalu ... sudah tidak ada. Dan, itu hal yang baik. Setiap fase dalam kehidupan dan karier Anda akan membutuhkan Anda yang lain. Dengan menggunakan Peraturan, Anda akan menjadi sosok yang seharusnya pada fase kehidupan Anda selanjutnya.

Jadi, bagaimana kalau kita menggali dasar-dasar Peraturan agar Anda dapat mulai menggunakannya?



Mel Robbins

@melrobbins

Mengetahui apa yang harus Anda lakukan guna meningkatkan kehidupan Anda membutuhkan kearifan. Mendorong diri Anda sendiri untuk melakukannya membutuhkan keberanian. #5SecondRule.

4

MENGAPA PERATURAN INI BERHASIL

"ANDA BISA MEMILIH KEBERANIAN ATAU KENYAMANAN, TETAPI ANDA TIDAK BISA MEMILIH KEDUANYA."

—BRENÉ BROWN

Bertahun-tahun, saya menerima banyak pertanyaan mengenai #5SecondRule. Saya ingin mengawali perkenalan Anda pada penggunaan Peraturan dengan menjawab beberapa pertanyaan yang paling sering diajukan yang saya terima mengenai alat yang luar biasa ini.

Apakah Sebenarnya #5SecondRule Ini?

Peraturan ini merupakan alat metakognisi yang mudah dan didukung oleh penelitian yang mampu langsung menciptakan perubahan perilaku yang abadi. Metakognisi hanyalah sebuah kata yang menarik untuk teknik apa pun yang membantu Anda mengalahkan otak Anda agar dapat mencapai sasaran yang lebih besar.

Bagaimana Saya Dapat Menggunakan Peraturan?

Menggunakan Peraturan ini tidak sulit. Kapan pun Anda merasakan naluri untuk bertindak guna men-

capai suatu sasaran atau komitmen, atau pada saat Anda merasa bahwa diri Anda ragu untuk mengerjakan sesuatu, sementara Anda tahu bahwa Anda *harus* mengerjakannya, gunakanlah Peraturan.

Mulailah dengan menghitung mundur pada diri sendiri: 5-4-3-2-1. Penghitungan itu akan membantu Anda fokus pada sasaran atau komitmen dan mengalihkan perhatian Anda dari kekhawatiran, pikiran-pikiran, maupun ketakutan di dalam pikiran Anda. Segera setelah Anda sampai pada hitungan "1", bergeraklah. Itu saja. Mudah sekali, tetapi izinkan saya menegaskannya sekali lagi. Setiap kali ada sesuatu yang *Anda tahu harus Anda kerjakan*, tetapi Anda merasa tidak yakin, takut, atau tidak berdaya ... kendalikan diri Anda dengan menghitung mundur 5-4-3-2-1. Hal itu akan membuat pikiran Anda tenang. Setelah itu, bergeraklah saat Anda sampai pada "1".

Menghitung dan bergerak adalah tindakan. Dengan mengajarkan diri Anda sendiri untuk bertindak ketika biasanya Anda menghentikan diri Anda dengan berpikir, maka Anda dapat menciptakan perubahan yang mengagumkan. Menghitung mundur menghasilkan beberapa hal penting secara berturut-turut: ia mengalihkan perhatian Anda dari kekhawatiran, memusatkan perhatian Anda pada apa yang harus Anda kerjakan, mendorong Anda untuk cepat bertindak, dan menyela kebiasaan Anda untuk ragu, berpikir berlebihan, dan menahan diri Anda sendiri.

Bila Anda ingin mengetahui apakah Peraturan berhasil bila Anda menghitung maju 1-2-3-4-5, bukan mundur 5-4-3-2-1, jawabannya adalah tidak—tidak akan berhasil. Tanyakan saja kepada Trent.



Trent Kruessel

Mel,
Tentang *The 5 Second Rule*, saya juga mendapati bahwa ternyata peraturan ini tidak berhasil jika saya menghitung dari 1 sampai 5. Bila saya menghitung maju, saya terpancing untuk mengatakan "6" dan tindakan pun tertahan. Saya harus menghitung dari 5 ke 1 karena kata berikutnya yang muncul dalam benak saya (sesudah 1) adalah "MELUNCUR". Dan, jelas itu merupakan kata aksi.

Sekadar pendapat saya.

Sebagaimana yang ditemukan oleh Trent, bila Anda menghitung ke atas, Anda akan terus menghitung. Bila Anda menghitung mundur 5-4-3-2 ... tidak ada lagi yang dituju setelah Anda sampai pada angka "1" sehingga Anda harus segera bergerak.

Mengapa Disebut #5SecondRule?

Saya sering mendapat pertanyaan ini. Seandainya saja saya memiliki jawaban yang lebih baik. Saya menyebutnya "#5SecondRule" karena itulah hal pertama yang muncul dalam benak saya pada pagi pertama saya menggunakannya, dan nama itu terus melekat. Ingat, malam sebelumnya saya menyaksikan peluncuran roket, lalu berkata kepada diri sendiri, "aku akan meluncurkan diri dari tempat tidur—seperti roket!" Keesokan paginya, saya menghitung mundur 5-4-3-2-1—karena itulah yang dilakukan NASA ketika meluncurkan pesawat luar angkasa. Saya mulai dengan 5 tanpa alasan tertentu kecuali bahwa rasanya memang itu jumlah waktu yang tepat untuk memberi kesempatan kepada diri saya.

Saya pun menyadari bahwa ternyata di dunia ini ada

banyak sekali "*The 5 Second Rule*" lain, seperti contohnya peraturan tentang memakan makanan yang jatuh ke lantai, jam lemparan lima-detik pada permainan basket, permainan yang dimainkan Ellen DeGeneres di acara *talk show*-nya, dan tes lima-detik yang bisa Anda lakukan untuk mengetahui apakah permukaan trotoar terlalu panas bagi anjing Anda untuk berjalan di atasnya.

Seandainya saya tahu bahwa Peraturan akan tersebar ke seluruh dunia, mungkin saya akan menemukan nama yang lebih orisinal. Namun, bila dilihat ke belakang, semua #5SecondRule ini mempunyai sesuatu yang sama. Mereka menuntut Anda untuk secara fisik ber-gerak di dalam waktu lima detik.

Gerakan fisik merupakan bagian yang sangat penting dari Peraturan saya, juga, karena ketika Anda bergerak, fisiologi Anda pun berubah dan pikiran Anda mengikuti. Mungkin namanya bukan saja kebetulan, melainkan sebenarnya justru tepat karena mengacu pada waktu lima-detik lain di dalam kehidupan, dan itulah yang menjadikan Peraturan terasa jauh lebih akrab, universal, dan benar.

Peraturan Kedengaran Seperti *Tagline* Nike "Just Do It" ...

Perbedaan antara "Just Do It" dan #5SecondRule sederhana saja. "Just Do It" adalah sebuah konsep—*itulah* yang harus Anda lakukan. #5SecondRule adalah sebuah alat—*bagaimana* Anda membuat diri Anda melakukannya.

Ada alasan yang membuat "Just Do It" menjadi *tagline* yang sangat terkenal di dunia dan bergema melintasi semua budaya. Tahukah Anda apa yang membuat *tagline* begitu berpengaruh? Karena kata "*JUST*".

Kata *JUST* ada dalam *tagline* karena Nike sadar akan sesuatu yang sudah sering sekali kita bahas dalam buku ini—tepat sebelum kita bertindak, pertama-tama kita berhenti, lalu berpikir. "Just Do It" mengakui bahwa kita semua berjuang untuk mendorong diri kita untuk menjadi lebih baik dan melakukan lebih baik. Kita semua merasa ragu dan bergulat dengan perasaan kita sendiri sebelum kita terjun. Kata *JUST* mengatakan kepada kita bahwa kita tidak sendiri. Masing-masing kita mempunyai keraguan-keraguan kecil ini.

Yaitu saat persis sebelum Anda minta bergabung dalam *pick-up game* yang sudah berlangsung, saat Anda memikirkan apakah akan melakukan rangkaian latihan yang ketiga atau tidak, atau ketika Anda mulai merasa bimbang apakah akan tetap keluar untuk lari di bawah hujan yang turun rintik-rintik.

Tagline tadi tahu bahwa Anda mempunyai alasan dan ketakutan, maka Nike memberi dorongan kepada Anda untuk menjadi lebih besar dari mereka. *Ayolah ... tidak usah dipikirkan ... JUST DO IT. Saya tahu Anda lelah ... JUST DO IT. Saya tahu Anda takut ... JUST DO IT.*

Tagline Nike mendorong Anda agar bergerak melampaui keraguan itu dan masuk ke dalam permainan. Nike tahu bahwa ada kehebatan di dalam diri Anda, yang berada di sisi lain dari alasan Anda. Kehebatan itu menggema kuat karena setiap kita masing-masing, bahkan seorang atlet Olimpiade pun, membutuhkan DORONGAN. Dan, pada saat seperti itulah #5SecondRule masuk: Peraturan adalah *bagaimana* Anda mendorong diri Anda sendiri ketika tidak ada pelatih, saingan, orangtua, penggemar yang menjerit-jerit, atau teman satu tim yang berada di sana untuk memberi dorongan kepada Anda. Dengan Peraturan ini, Anda hanya 5-4-3-2-1 dari mendorong diri Anda sendiri.

Apakah Semua Orang Memiliki Kesempatan Waktu Lima Detik?

Ya. Ada waktu untuk semua orang di antara saat Anda memiliki naluri untuk berubah dan saat pikiran Anda mematikan naluri itu. Pada waktu pikiran Anda mulai bekerja menentang Anda dalam waktu sekejap, serangan pikiran dan alasan seolah tidak memukul dengan kekuatan penuh sehingga selama beberapa detik Anda tidak berbuat apa-apa. Waktu lima detik kelihatannya berhasil untuk semua orang.

Dengan demikian, silakan menggunakan waktu itu agar berhasil bagi Anda. Secara pribadi, saya perhatikan bahwa semakin lama saya menunggu antara dorongan awal saya untuk bertindak dan bergerak secara fisik, semakin keras alasan-alasan itu, dan semakin sulit bagi saya untuk mendorong diri saya agar bergerak. Sebagaimana yang disadari oleh Angela, keputusan lima detik itu "berubah menjadi 50 detik, lalu menjadi 500 detik ketika rasa takut semakin kuat." Sekarang dia memperlakukan #5SecondRule seakan-akan otaknya akan "hancur sendiri" pada angka nol:



Angela Rae Hughes Saya hadir di sana dan harus berterima kasih kepada Anda atas ceramah yang Anda berikan. Sekarang saya sudah pulang ke Seattle dan ingin Anda tahu bahwa ANDA telah menggerakkan saya untuk bertindak atas sesuatu yang selama ini saya tunda karena keraguan diri dan perasaan takut gagal yang sangat kuat. Saya sadar bahwa ternyata saya selalu menggunakan *The 5 Second Rule* dalam hidup saya tanpa mengetahuinya ... tetapi saya juga sadar bahwa 5 detik itu berubah menjadi 50 detik, lalu menjadi 500 detik ketika ketakutan semakin dalam. Anda mengajarkan kepada saya bahwa otak saya akan memadamkan rasa takut itu dalam waktu 5 detik. Oleh karena itu, sekarang saya memutuskan untuk memperlakukan *The 5 Second Rule* seolah-olah ia akan "hancur sendiri" (akibat kurangnya penjelasan yang lebih baik) pada angka nol, jadi sebaiknya saya MELAKUKAN TINDAKAN ITU! Terima kasih, Mel Robbins, untuk kearifan Anda.

Bila cara ini berhasil mempersingkat atau memperpanjang waktu, ubah peraturan sesuai kebutuhan Anda agar berhasil bagi Anda.

Matt, seorang teman baik suami saya dan saya, berlatih untuk lomba *Tough Mudder*-nya yang pertama. Dia tinggal di New Jersey dan mengirimkan pesan ini kepada suami saya pada musim dingin yang beku. Dia mempersingkat waktu menjadi tiga detik karena dia memperhatikan betapa cepat pikirannya akan berusaha untuk menghentikan dia.

> *"Sampaikan kepada istrimu, Mel, bahwa* The 5 Second Rule *berhasil di sini. Aku sudah memperpendeknya menjadi tiga detik. Mengapa harus memikirkan kerumitan hidup bila Anda bisa bergerak maju hanya setelah 3 detik. Dalam 5 detik saya pasti akan membuat paling tidak 2 alasan di dalam benak saya. Dalam tiga detik pikiran saya sudah menekan tombol pertama pada telepon saya untuk menggerakkan bola ke depan. Ketika saya bangun pagi ini saya salah memeriksa termometer (yang membutuhkan waktu 2 detik, tetapi pada detik ketiga saya sudah mengenakan sepatu kanan saya."*

Seperti itulah sistem di otak Anda bekerja—semakin lama Anda memikirkan sesuatu, semakin rendah desakan yang Anda rasakan untuk bertindak. Kita hebat di dalam membodohi diri kita sendiri untuk tetap berada di tempat kita saat ini. Segera setelah dorongan untuk bertindak itu muncul, Anda mulai mencari-cari alasan. Itulah sebabnya Anda harus bertindak lebih cepat—agar Anda dapat membebaskan diri dari alasan-alasan sebelum pikiran Anda menjebak Anda.

Untuk Apakah Saya Dapat Menggunakan Peraturan?

Selama bertahun-tahun, kita sudah mendengar banyak sekali contoh bagaimana orang-orang menggunakan Peraturan guna meningkatkan kehidupan, relasi, kebahagiaan, dan pekerjaan mereka. Namun, tiap-tiap contoh itu masuk ke dalam salah satu dari tiga kategori tertentu bagaimana Anda dapat menggunakan peraturan.

- **Anda Dapat Menggunakan Peraturan untuk Mengubah Perilaku Anda**

Anda dapat menggunakan peraturan untuk mendorong diri Anda menciptakan kebiasaan-kebiasaan baru, menarik Anda keluar dari kebiasaan-kebiasaan yang merusak, serta menguasai kemampuan untuk memonitor dan mengendalikan diri agar Anda dapat lebih menyadari apa yang Anda lakukan dan lebih efektif di dalam relasi Anda dengan diri sendiri maupun orang lain.

- **Anda Dapat Menggunakan Peraturan untuk Bertindak dengan Keberanian Sehari-hari**

Anda bisa menggunakan Peraturan untuk menemukan keberanian yang Anda butuhkan guna melakukan berbagai hal yang baru, menakutkan, atau tidak pasti. Peraturan akan menenangkan keraguan diri Anda serta membangun kepercayaan diri saat Anda mendorong diri Anda sendiri untuk mengejar hasrat Anda, membagikan ide-ide Anda di tempat kerja, menjadi relawan untuk proyek-proyek yang membuat Anda berkembang, menciptakan seni Anda sendiri, dan menjadi pemimpin yang lebih baik.

- **Anda Dapat Menggunakan Peraturan untuk Mengendalikan Pikiran Anda**

Anda dapat menggunakan Peraturan untuk menghentikan serangan pikiran negatif dan kekhawatiran

yang terus-menerus membebani Anda. Anda juga bisa menghentikan kebiasaan merasa gelisah dan mengalahkan ketakutan Anda. Pada saat Anda memegang kendali atas pikiran Anda, Anda akan mampu memikirkan berbagai hal yang membuat Anda gembira, bukan memusatkan perhatian pada pikiran negatif. Dan itu, menurut pendapat saya, merupakan cara paling ampuh untuk menggunakan Peraturan.

Mengapa Sesuatu yang Begitu Sederhana Menjadi Ampuh?

Peraturan menjadi ampuh karena ia sangat sederhana. Ada begitu banyak cara licik yang digunakan oleh otak Anda untuk mematikan desakan bertindak dalam diri Anda. Sebagian besar peneliti, profesor, dan pemikir favorit saya sudah menulis berbagai buku yang laris serta menyampaikan ceramah TED Talk yang menjelaskan bagaimana pikiran kita mengkhianati kita dengan trik-trik yang tidak ada habisnya, termasuk pilihan kognitif, paradoks pilihan, sistem kekebalan psikologis, dan pengaruh lampu sorot. Pelajaran yang saya dapatkan dari peneliti-peneliti hebat ini adalah bahwa pada saat Anda ingin berubah, mematahkan kebiasaan, atau melakukan sesuatu yang sulit atau menakutkan, otak Anda berusaha untuk menghentikan Anda.

Pada dasarnya, pikiran menipu Anda untuk memikirkan sesuatu secara mendalam. Dan, pada saat Anda terjebak untuk melakukan hal ini, Anda akan terperangkap oleh pikiran-pikiran Anda. Pikiran Anda memiliki jutaan cara untuk membujuk Anda agar tidak bertindak. Itulah alasan neurologis mengapa sulit sekali untuk berubah. Seperti yang sudah saya jelaskan pada

Bab Satu, perubahan menuntut Anda untuk melakukan hal-hal yang tidak pasti, menakutkan, atau baru. Otak Anda memang tidak akan membiarkan Anda melakukan hal-hal seperti itu. Otak Anda takut pada segala sesuatu yang rasanya tidak pasti, menakutkan, atau baru sehingga apa pun akan dia lakukan guna menghalangi Anda untuk melakukan semua itu. Ini adalah bagian dari perangkat keras Anda, dan sikap ragu ini terjadi dengan sangat cepat. Itulah sebabnya mengapa Anda harus bertindak lebih cepat lagi untuk mengalahkannya.

Peraturan mengimbangi dan merupakan contoh dari beberapa prinsip yang kuat dan terbukti dalam psikologi modern: Keinginan untuk bertindak, pusat pengendali internal, fleksibilitas perilaku, prinsip maju, ritual mulai, Peraturan Emas Kebiasaan, kebanggaan yang murni, tindakan yang disengaja, "rencana Jika-Kemudian", dan pengaktifan energi. Di dalam buku ini, Anda akan mempelajari lebih banyak tentang prinsip-prinsip ini sambil kita membahas lebih dalam lagi mengenai cara-cara Anda dapat menggunakan Peraturan pada bidang-bidang tertentu dalam kehidupan Anda.

Bagaimana Satu Peraturan Dapat Berhasil pada Begitu Banyak Bidang Kehidupan Saya?

Sebenarnya #5SecondRule hanya berhasil pada satu hal—***Anda.*** Setiap kali Anda menghentikan diri Anda sendiri dari perubahan dengan cara yang persis sama, yaitu Anda ragu-ragu, setelah itu Anda berpikir terlalu berlebihan, dan akhirnya Anda mengunci diri di dalam penjara jiwa.

Momen ragu itu adalah pembunuh. Keraguan akan mengirimkan sinyal stres kepada otak Anda. Bendera

merah yang menandakan ada sesuatu yang salah, dan otak Anda masuk ke keadaan perlindungan. Dengan cara inilah kita diatur untuk gagal. Bayangkanlah hal ini sejenak.

Anda tidak selalu ragu. Sebagai contoh, Anda tidak ragu ketika menuangkan secangkir kopi pada pagi hari. Anda tidak ragu saat mengenakan celana jins Anda. Anda tidak ragu ketika menyalakan televisi. Anda tidak ragu untuk menelepon sahabat Anda. Anda sama sekali tidak berpikir. Anda hanya mempunyai naluri untuk menelepon teman Anda, kemudian Anda mengangkat telepon, dan menghubungi mereka. Namun, ketika Anda ragu tepat sebelum melakukan kunjungan kepada klien atau membalas pesan seseorang, keadaan itu membuat otak Anda berpikir bahwa pasti ada sesuatu yang salah. Semakin lama Anda berpikir tentang kunjungan kepada klien itu, semakin kecil kemungkinan Anda akan melakukannya.

Sebagian besar dari kita bahkan tidak menyadari betapa seringnya kita ragu karena kita terlalu sering melakukannya sehingga menjadi kebiasaan. Berikut ini adalah bagaimana Tim menjelaskan mengenai situasi ini setelah menggunakan peraturan:

> *"Terus terang, menurut saya Peraturan sangat kuat karena dengan meletakkan Peraturan pada puncak pikiran Anda, akan memudahkan Anda untuk memproses dan mulai melakukan aktivitas yang biasanya Anda abaikan. Saya juga selalu mengatakan, "Masa bodoh, aku lebih memilih ini." Jadi, Peraturan kuat karena ia membantu Anda menghancurkan pola-pola pikiran yang biasanya melekat untuk melakukan tindakan serta memudahkan (saya) "melakukannya"*

dengan aman. Sungguh, mengapa dulu saya takut melakukan sebagian dari tindakan yang sekarang saya lakukan? Padahal, apa yang saya lakukan atau tidak lakukan tidak akan membuat dunia ini berakhir."

Akan tetapi, apa yang akan segera Anda ketahui adalah bahwa momen ragu juga dapat digunakan untuk memberikan manfaat bagi Anda. Setiap kali Anda mendapati diri Anda diliputi keraguan, itulah saatnya Anda mendorong! Waktu lima-detik sudah terbuka dan tibalah saat untuk 5-4-3-2-1 guna mendorong diri Anda maju dan menjadi lebih besar daripada alasan-alasan Anda.

Melihat hitungan mundur 5-4-3-2-1 bisa menjadi pengingat yang jelas pada Peraturan dan nilainya yang penting. Art menggantung angka-angka itu pada dinding kantornya agar dirinya tetap termotivasi dan bergerak maju sepanjang hari di tempat kerja:



Apakah Peraturan Juga Dapat Menciptakan Perubahan Perilaku untuk Selamanya?

Peraturan akan mengalahkan sistem kerja otak guna membantu Anda memenangkan pertarungan dengan perlawanan pada saat itu. Namun, tahukah Anda tentang

yang lain? Dengan berjalannya waktu, sementara Anda mengulang penggunaan Peraturan, Anda juga menghancurkan sistem tersebut. Satu hal yang tidak disadari oleh kebanyakan dari kita adalah bahwa pola-pola berpikir seperti khawatir, meragukan diri-sendiri, dan takut hanyalah suatu kebiasaan—dan Anda mengulangi pola-pola berpikir seperti ini, bahkan tanpa menyadarinya. Bila segala sesuatu yang Anda lakukan untuk merusak kebahagiaan Anda merupakan sebuah kebiasaan, itu berarti Anda dapat mengikuti hasil riset terbaru untuk menghentikan kebiasaan-kebiasaan:

Menunggu
Meragukan
Menahan
Diam tidak berbicara
Merasa tidak aman
Menghindar
Khawatir
Berpikir berlebihan

Ada sebuah "Peraturan Emas Kebiasaan" yang sangat mudah: Agar dapat mengubah setiap kebiasaan buruk, Anda harus mengganti pola perilaku yang Anda ulangi. Saya akan menjelaskan mengenai hal ini secara lengkap pada Bagian 4 buku ini. Saya akan mengajarkan kepada Anda cara menghilangkan kebiasaan batin seperti khawatir, gelisah, panik, dan takut dengan menggunakan #5SecondRule yang digabungkan dengan semua hasil penelitian terbaru.

Untuk saat ini, yang perlu Anda ketahui adalah #5SecondRule dan trik menghitung mundurnya,

5-4-3-2-1-LAKUKAN, akan menjadi pola perilaku Anda yang baru. Bukan menahan Anda, hitungan 5-4-3-2-1 yang Anda lakukan justru akan mendorong Anda untuk maju. Penghitungan mundur itu jugalah yang oleh para peneliti disebut sebagai "ritual mulai". Ritual mulai akan mengganggu pola kebiasaan buruk Anda dan memicu munculnya pola-pola baru yang baik.

Bila Anda sudah menguasai Peraturan, Anda akan memprogram-ulang pikiran Anda. Anda akan mengajarkan pola-pola perilaku yang baru kepada diri Anda sendiri. Alih-alih gagal karena khawatir, ragu, dan takut, Anda justru akan mendapati diri Anda secara otomatis bertindak dengan berani. Lama-kelamaan, seiring dengan semakin banyaknya langkah maju yang Anda ambil, Anda akan menemukan sesuatu yang lain, yaitu kepercayaan diri serta kebanggaan yang nyata terhadap diri sendiri. Perasaan yang asli yang muncul saat Anda menghargai sasaran-sasaran Anda dan meraih kemenangan-kemenangan kecil yang berarti bagi Anda.

Apa pun yang menurut anggapan Anda sudah melekat, termasuk kebiasaan-kebiasaan, pikiran, dan kepribadian Anda sebenarnya semua itu bersifat fleksibel. Implikasi yang ditimbulkan oleh pendapat ini terhadap kehidupan Anda sangat mengerikan. Anda dapat mengubah pengaturan mental "gagal" dan kebiasaan Anda membuat keputusan lima-detik satu demi satu. Keputusan-keputusan kecil itu semakin memperbesar perubahan yang terjadi pada siapa diri Anda, apa yang Anda rasakan, serta cara hidup Anda.

Ubahlah keputusan Anda, maka Anda akan mengubah hidup Anda. Dan, apa yang mampu mengubah keputusan Anda lebih dari apa pun? Keberanian.

Bila Anda Memiliki Keberanian untuk Mulai, Anda Pun akan Memiliki Keberanian untuk Berhasil

2

KEKUATAN KEBERANIAN

5

KEBERANIAN SEHARI-HARI

"LAMA-KELAMAAN SAYA MENGERTI BAHWA KETIKA PIKIRAN SESEORANG SUDAH DITETAPKAN, KETAKUTAN PUN HILANG; TAHU APA YANG HARUS DILAKUKAN MEMANG MAMPU MENYINGKIRKAN RASA TAKUT."

—ROSA PARKS

Sebelum menemukan #5SecondRule, bila Anda meminta saya untuk memberikan contoh-contoh keberanian, saya pasti akan memberi Anda daftar orang-orang yang menciptakan sejarah. Saya tidak akan pernah mengatakan bahwa keberanian adalah beberapa hari yang dibutuhkan untuk bangkit dari tempat tidur, untuk berbicara kepada bos Anda, untuk mengangkat telepon, atau untuk naik ke atas timbangan. Saya pasti akan mengatakan kepada Anda bahwa keberanian adalah sebuah kata yang digunakan untuk menjelaskan tindak keberanian yang sangat besar. Menurut saya, yang termasuk orang-orang pemberani adalah peraih Hadiah Nobel Malala Yousafzai, Leymah Gbowee, Dalai Lama, Aung San Suu Kyi, Nelson Mandela, dan Elie Wiesel. Mungkin saya juga terpikir pada Winston Churchill dan Inggris yang berjuang melawan Nazi Jerman, Rosa Parks yang berjuang menuntut haknya untuk mempertahankan kursinya di bus, dan Muhammad Ali yang setia pada

keyakinan agamanya dan menolak berperang di Vietman. Mungkin saya juga diingatkan pada Helen Keller, yang mampu mengalahkan kekurangannya demi memajukan hak-hak orang lain; Sir Ernest Shackleton, yang berhasil mengalahkan rintangan yang mengejutkan untuk menyelamatkan kru kapal *Endurance*; atau Galileo, yang menantang Gereja Orthodoks demi memajukan ilmu pengetahuan.

Akan tetapi, sesudah menggunakan Peraturan selama tujuh tahun dan mendengar dari begitu banyak orang di seluruh dunia, saya mengetahui kepastian yang sangat penting: Setiap hari hidup penuh dengan saat-saat yang menakutkan, tidak pasti, dan sulit. Menghadapi saat-saat ini serta membuka kesempatan, keajaiban, dan kegembiraan dalam hidup Anda membutuhkan keberanian yang besar.

Keberanian adalah hal yang diberikan oleh #5SecondRule kepada Anda. Peraturan memberi Jose ke-beranian untuk percaya pada nilai-dirinya dan meminta kenaikan gaji.



Ibelieveinjose Saya menentukan pilihan dalam waktu 5 detik atau kurang; untuk berbicara kepada bos saya mengenai kenaikan gaji yang seharusnya saya terima. Saya memutuskan untuk membiarkan dia tahu betapa berharganya saya. Saya mendapat kenaikan gaji 2 dollar.

Sesudah meminta kenaikan gaji dan mendapatkannya, masih ada kejutan lain yang menunggu dalam pembayaran gaji berikutnya—yang lebih besar.

Cinta yang tidak terduga! Sungguh teriakan yang hebat. Terima kasih banyak. Saya juga mencintai Anda. Pemegang keuangan saya memberikan kejutan seminggu kemudian. Ketika saya memperhatikan slip gaji saya, mereka menambahkan satu dollar. Sehingga saya mendapat kenaikan 3 dollar! Saya terkejut. Saya teringat pada apa yang dia ucapkan selama pembicaraan kami, "Anda terlalu berharga", lalu tanpa ragu dia setuju untuk memberikan $2 yang saya minta. Membaca dan filosofi telah memberi saya keberanian dan keseimbangan. Sekali lagi terima kasih banyak. Sukses selalu! Saya selalu siap bila Anda membutuhkan saya. Teman Anda, Jose.

Peraturan memberi Bryce keberanian menyediakan waktu dua tahun untuk menulis dan menerbitkan sebuah buku masak. Dan, dia tidak berhenti di sana. Dia berhasil meminta Barnes dan Noble untuk menyelenggarakan acara penandatanganan buku. Seperti yang dikatakan oleh Bryce, "Anda bisa meraih apa saja yang menjadi hasrat Anda dan bersedia berusaha untuk meraihnya."



Brycepalmira

Brycepalmira Setelah dedikasi dan kerja keras selama dua tahun, saya berhasil menerbitkan buku masak saya yang pertama, *Things to Bring My Family When I Die*; tetapi, saya ingin mendorong diri saya sedikit lebih maju lagi. Saya ingin menyampaikan kepada pelatih-kehidupan, motivator, dan analis hukum CNN, Mel Robbins, mengenai hal ini. Beberapa detik kemudian saya mulai menulis surel yang akan mengubah hidup saya. Anda memang luar biasa, Mel. Dunia membutuhkan lebih banyak orang seperti Anda yang mengajar kami untuk meraih bintang. #5secondRule.

Adakah yang lebih keren? Pada waktu itu Bryce baru berumur 15!

Peraturan membantu Martin mendorong sembilan tahun "alasan demi alasan" dan menginjak "rem-rem itu dengan keras" untuk kembali ke bangku kuliah dan mengejar gelar sarjananya yang akan memberinya karier yang lebih memuaskan.

Perihal: TedX: Cara untuk Menghentikan Anda Merusak Diri Sendiri Berulang-ulang

Pesan: Hai Mel,

Saya menyaksikan presentasi TedX Anda sore ini dan menurut saya acara itu menyenangkan, mencerahkan, dan yang terutama adalah memberi banyak hal untuk saya renungkan.

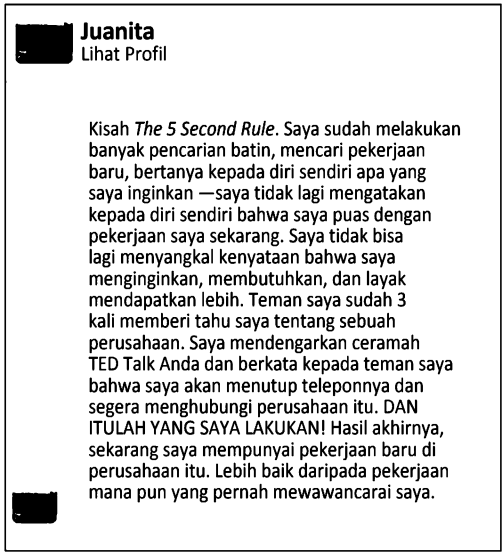
Setelah mengalami masalah depresi dan kegelisahan sejak lulus dari Universitas pada usia 30-an, saya menginjak rem-rem itu dengan keras selama 9 tahun terakhir ini dengan memberikan alasan demi alasan untuk tidak melanjutkan kuliah dan meraih gelar Sarjana saya, akibatnya sejak saat itu saya terjebak dalam pekerjaan administrasi yang mendasar.

Saya menuruti saran Anda, mengeluarkan buku-buku lama saya agar dapat mengejar pelajaran-pelajaran sebelumnya dan mulai mencari secara daring gelar Sarjana yang tepat untuk saya.

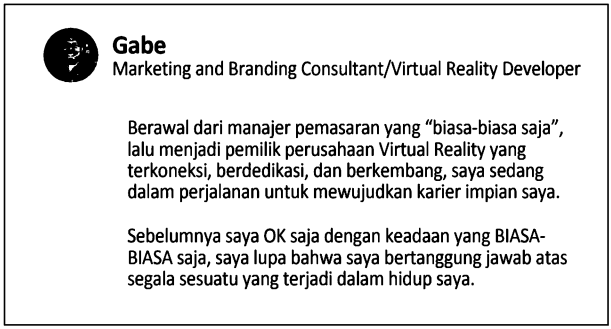
Terima kasih karena sudah memberi dorongan yang saya butuhkan. Saya sadar bahwa saya masih berada di kaki gunung dan baru akan mengambil langkah pertama saya, saya juga tahu bahwa saya akan tersandung, tetapi sekarang saya tahu bahwa ada orang-orang yang menginspirasi saya, seperti Anda, yang dapat saya rujuk guna membantu saya untuk melangkah lagi.

Banyak terima kasih

Juanita belajar untuk mendengarkan kearifan batinnya. Daripada "berpikir" soal mencari pekerjaan dari perusahaan yang direkomendasikan oleh temannya, dia justru mengangkat telepon dan menghubungi perusahaan itu "sekarang juga", dan tebak apa yang dia peroleh? Tepat seperti yang dia ingin dapatkan, yaitu pekerjaan impiannya.



Belajar tentang #5SecondRule menjadi titik balik bagi Gabe. Setelah menyadari "bahwa saya bertanggung jawab atas segala sesuatu yang terjadi dalam hidup saya" Gabe menggunakan Peraturan untuk mengubah hidupnya dengan merintis perusahaan Virtual Reality-nya sendiri. Hari ini, dia sedang menciptakan karier impiannya.



Kehidupan Kristin berubah selamanya karena kini kekasihnya mempunyai cara untuk melawan kecanduannya pada obat-obatan. Setiap kali dia merasakan keinginan untuk "kembali ke salah satu dari obat-obat itu", dia menggunakan #5SecondRule untuk memerangi kecanduannya dan melatih kembali pikirannya. Dia menghitung mundur 5-4-3-2-1 kepada dirinya sendiri guna memicu munculnya perilaku baru dan "pola pikirnya pun berubah sama sekali sehingga dia mampu menjalani hari-harinya".

> Halo,
>
> Saya melihat Anda di Scents Family Reunion musim panas yang lalu. Kekasih saya dan saya hadir di sana. Kisah ini terutama mengenai dia, bukan saya. Anda telah mengubah kehidupan kami dengan peraturan 5-4-3-2-1. Dia sedang memulihkan diri dari kecanduannya terhadap obat-obatan yang tidak diketahui oleh sebagian besar orang. Akhirnya dia berhenti mengonsumsi segala jenis obat tepat sebelum kami memulai perjalanan kami ke Nashville, di mana kami melihat Anda. Sejak saat itu dia menggunakan peraturan 5-4-3-2-1 Anda setiap kali dia merasakan keinginan untuk kembali pada salah satu dari obat-obatan itu. Dia mengucapkan peraturan itu kepada dirinya sendiri dan pola pikirnya pun berubah sama sekali sehingga dia mampu menjalani hari-harinya. Terima kasih dari lubuk hati yang terdalam, terima kasih karena sudah membagikan kisah Anda.

Bahkan, keberanianlah yang saya butuhkan untuk bangkit dari tempat tidur. Bangkit dari tempat tidur terasa menakutkan karena itu berarti saya harus menghadapi masalah saya. Sulit sekali menatap diri saya di cermin dan menerima kenyataan bahwa saya berumur 41 tahun, sementara kehidupan dan karier saya berada dalam keadaan kacau. Rasanya tidak mudah membayangkan bahwa mungkin saya tidak akan mampu memperbaiki keadaan yang suami dan saya alami.

Keberanian adalah hal yang dibutuhkan oleh putri saya di kelas sejarah SMA-nya untuk meletakkan pena, lalu mengangkat tangannya. Keberanianlah yang dibutuhkan oleh tim Anda untuk meningkatkan kepedulian mereka

terhadap Anda, dan keberanian jugalah yang diperlukan oleh anak-anak Anda untuk mengatakan kepada Anda apa yang *sebenarnya* terjadi. Memasukkan profil Anda ke sebuah situs kencan daring atau memblokir mantan Anda di telepon bisa terasa seperti sebuah tindakan yang berani. Begitu pula menggunakan teknologi baru untuk bisnis Anda atau melangkah masuk ke dalam rumah dan menghadapi langsung masalah-masalah Anda, daripada menuang minuman lantas meringkuk di depan TV.

Saat saya mulai menulis buku ini dan mengumpulkan berbagai kisah dari orang-orang di seluruh dunia yang menggunakan Peraturan, menjadi jelas bagi saya bahwa di dalam setiap keputusan terdapat keberanian lima detik yang mampu mengubah segalanya dalam hidup kita.

Semakin sering kata "keberanian" muncul, semakin saya mulai berpikir apakah ada sesuatu dari salah satu momen keberanian paling bersejarah yang akan membantu saya lebih memahami sifat dari keberanian itu sendiri. Orang pertama yang muncul dalam benak saya adalah Rosa Parks. Mungkin Anda sudah mengetahui kisah tentang bagaimana Rosa Parks mencetuskan Gerakan Hak-Hak Sipil Amerika pada malam hari di bulan Desember yang dingin tahun 1955, ketika dengan tenang dia menolak menyerahkan kursinya di bus untuk seorang penumpang kulit putih.

Momen keberaniannya mengajarkan kepada kita semua bahwa bukan tindakan besar yang mengubah segalanya, melainkan tindakan paling kecil di dalam kehidupan Anda sehari-hari. Dia tidak merencanakan untuk melakukan apa yang dia lakukan malam itu. Nyonya Parks menggambarkan dirinya sebagai jenis orang yang berusaha untuk "sedapat mungkin menjauh dari masalah". Satu-satunya rencana yang akan dia laku-

kan malam itu adalah pulang setelah seharian bekerja dan menikmati makan malam bersama suaminya. Malam itu sama seperti malam-malam yang lain, sampai sebuah keputusan mengubah segalanya.

Penasaran, saya menggali dan meneliti apa saja yang bisa saya temukan tentang Nyonya Parks, mulai dari Arsip Nasional, biografi, wawancara radio, dan artikel dalam surat kabar. Yang saya temukan sungguh luar biasa. Hanya beberapa minggu setelah penahanannya, dia memberikan sebuah wawancara radio untuk Sidney Rogers di Pacifica Radio dan website Arsip Nasional memiliki rekamannya. Berikut ini bagaimana dia menjelaskan momen bersejarah itu dengan kata-katanya sendiri:

> *Pada saat bus mengarah ke luar kota di perhentian ketiga, penumpang kulit putih sudah memenuhi bagian depan bus. Ketika saya menaiki bus, bagian belakang sudah terisi dengan penumpang kulit berwarna, bahkan ada yang mulai berdiri. Kursi yang saya duduki berada pada barisan pertama kursi-kursi yang, uh, digunakan oleh penumpang Negro—di rute ini. Pengemudi sudah memperhatikan bahwa bagian depan bus penuh dengan penumpang kulit putih, dan ada dua atau tiga pria yang berdiri.*
>
> *Dia menoleh ke belakang lalu ... meminta kursi yang kami duduki. Penumpang-penumpang lain dengan sangat enggan memberikan kursi mereka. Namun, saya menolak ... pengemudi berkata bahwa jika saya tidak mau meninggalkan kursi saya, dia terpaksa menghubungi polisi. Lalu, saya berkata kepada dia, "Telepon saja polisi."*

Kemudian, penyiar radio mengajukan pertanyaan yang amat penting:

"Apa sebenarnya yang membuat Anda memutuskan untuk menjadi orang yang, setelah apa yang terjadi pada Jim Crowe dan pemisahan selama ini, apa yang membuat Anda pada saat itu memutuskan bahwa Anda akan mempertahankan kursi itu?"

Dia menjawab dengan sangat sederhana,

"Saya merasa bahwa saya sudah tidak diperlakukan dengan benar dan bahwa saya berhak untuk mempertahankan kursi yang saya duduki sebagai penumpang di bus itu."

Penyiar kembali mendesak dia karena mengetahui bahwa dia sudah diperlakukan tidak sebagaimana mestinya selama bertahun-tahun, dan ingin mengetahui *apa yang membuat dia mengambil keputusan saat itu.* Dalam wawancara tersebut, dia berhenti sejenak, kemudian berkata:

"Saya rasa, waktunya sudah tiba bahwa saya didesak sampai sejauh saya mampu bertahan untuk didesak."

Penyiar bertanya apakah dia sudah merencanakan tindakannya dan dia berkata,

"Tidak."

Dia bertanya apakah bisa dikatakan ini hanya suatu kebetulan. Dia setuju bahwa memang itu "hanya suatu kebetulan".

Ini keterangan yang sangat penting: *Rosa Parks tidak ragu atau tidak memikirkan tindakannya.* Semua berlangsung begitu cepat, dia hanya mendengarkan suara hatinya yang mengatakan kepada dirinya *"Saya sudah diperlakukan tidak sebagaimana mestinya,"* lalu dia mendesak dirinya untuk mengikuti suara hati itu.

Karena dia tidak ragu, maka tidak ada waktu untuk membujuk dirinya agar tidak bertindak. Kebetulan, empat hari kemudian, juga di Kota Montgomery, Alabama, pada 5 Desember 1955, terjadi keputusan lima detik lain yang mengubah sejarah. Montgomery Improvement Association dibentuk sebagai tanggapan terhadap penahanan Nyonya Parks dan seorang pengkhotbah kulit hitam berumur 26 tahun yang dipilih oleh kelompoknya untuk memimpin gerakan memboikot bus selama 381 hari yang terjadi kemudian. Mengenai penunjukan dirinya untuk memimpin boikot malam itu, pengkhotbah muda itu belakangan menulis:

> *"Kejadiannya berlangsung begitu cepat sehingga saya tidak punya waktu untuk memikirkan dengan sungguh-sungguh. Mungkin seandainya saya sempat memikirkan penunjukan itu, saya akan menolak."*

Untunglah dia tidak sempat memikirkan soal penunjukan tersebut. Dia akan menjadi salah seorang pemimpin hak-hak sipil terbesar sepanjang masa. Namanya adalah Dr. Martin Luther King Jr.

Dr. King didorong ke bawah lampu sorot oleh teman-temannya. Rosa mendorong dirinya sendiri. Mereka berdua mengalami kekuatan dari sebuah dorongan. Itulah momen ketika suara hati, nilai-nilai, dan sasaran Anda berada sejajar, dan Anda bergerak begitu cepat sehingga tidak mempunyai waktu maupun alasan yang sah untuk menghentikan diri Anda.

Hati Anda yang berbicara sehingga Anda tidak berpikir, Anda mendengarkan apa yang diperintahkan oleh hati untuk Anda lakukan. Kehebatan bukanlah ciri kepribadian. Ia ada di dalam diri kita semua dan kadang sulit bagi kita untuk melihatnya. Nyonya Parks digambarkan oleh semua orang yang mengenalnya

sebagai seorang yang pendiam dan pemalu, sedangkan Dr. King dikenal berjuang keras untuk mengatasi keraguan diri dan rasa takut pada masa-masa awal gerakan Hak-Hak Sipil.

Mengingat kembali wawancara radio malam itu pada tahun 1956, Nyonya Parks berkata, *"Saya tidak berpikir bahwa saya akan menjadi orang yang melakukan hal ini, tidak terlintas dalam benak saya."* Mungkin tidak terlintas dalam benak Anda juga hal-hal hebat apa yang kemungkinan dapat Anda raih di tempat kerja dan dalam kehidupan Anda. Contoh yang dilakukan Nyonya Parks menunjukkan kepada kita bahwa kita semua lebih dari mampu untuk menemukan keberanian "bertindak berdasarkan karakter kita" ketika momennya tepat.

Memang benar, seperti dijelaskan oleh Rosa Parks pada wawancara radionya pada tahun 1956, bahwa dia didesak *"sampai sejauh saya mampu bertahan untuk didesak"* oleh sebuah sistem diskriminasi. Namun, pada satu momen itu, dia didorong maju oleh sesuatu yang jauh lebih kuat: dirinya sendiri.

Itulah keberanian. Sebuah dorongan. Dorongan yang kita lakukan terhadap diri kita sendiri ketika kita berdiri, berbicara, tampil, maju yang pertama, mengangkat tangan kita, atau melakukan apa pun yang rasanya sulit, menakutkan, atau tidak pasti. Jangan memandang pahlawan-pahlawan kita dalam sejarah, bisnis, seni, dan musik, kemudian beranggapan bahwa bagaimanapun mereka berbeda dari Anda. Itu tidak benar.

Keberanian adalah hak sejak lahir. Keberanian ada di dalam diri kita masing-masing. Anda dilahirkan dengan keberanian dan Anda dapat menggunakan keberanian itu kapan pun Anda menginginkannya. Keberanian bukan soal rasa percaya diri, pendidikan, status, kepribadian, maupun profesi. Keberanian adalah

soal mengetahui cara untuk menemukannya saat Anda membutuhkan. Dan, ketika Anda membutuhkannya, mungkin Anda akan sendirian.

Yang ada hanya Anda yang duduk dalam sebuah rapat di tempat kerja, berdiri di dapur Anda, naik kereta bawah tanah, memperhatikan telepon Anda, menatap komputer Anda, atau memikirkan sesuatu—lalu tiba-tiba saja, hal itu akan terjadi. Sesuatu akan jatuh, dan naluri Anda akan menjadi hidup. Anda akan merasakan desakan untuk bertindak. Nilai-nilai dan naluri Anda akan memberi tahu apa yang *harus* Anda lakukan. Kemudian, perasaan Anda akan menjerit "TIDAK". Itulah momen dorongan. Anda tidak perlu memiliki semua jawabannya. Anda hanya harus mengambil keputusan dalam lima detik berikutnya.

Dan sedang sendirian di komputernya memikirkan soal mendaftar untuk mengikuti kelas musim panas. Dia ingin mendapatkan gelar sarjana, tetapi pada usia 44, bayangan memulai sebagai mahasiswa baru adalah hal yang mengerikan.

Keberanian adalah yang Christine butuhkan saat dia duduk dalam sebuah rapat pemasaran di Plano, Texas. Dia memiliki ide yang hebat untuk dibagikan tetapi berpikir dalam hati, *Apakah idenya akan terdengar bodoh?*

Tom sedang berdiri di sebuah bar di Chicago. Pada saat dia melihat gadis itu, dia tidak mampu mengalihkan pandangan. Dia bisa saja membalikkan badan menghadap teman-temannya sambil berpura-pura peduli dengan pertandingan bola yang sedang mereka bicarakan, atau menemukan keberanian untuk mulai berjalan menghampiri gadis itu.

Seluruh organisasi penjualan dari sebuah perusahaan perangkat lunak untuk keuangan merasa tidak percaya diri di Nashville. Mereka berhasil mencapai target

selama tiga tahun berturut-turut, dan kuota baru saja dinaikkan lagi.

Alice di Inggris perlu mendorong dirinya sendiri untuk keluar dari pintu dan mulai lari. Dia terinspirasi oleh temannya di Facebook, tetapi *merasa kecil hati* mengingat sudah lama sekali sejak kali terakhir dia berlatih.

Di belahan dunia lain, Patel tidak bisa berhenti memikirkan seorang teman yang putranya baru saja meninggal dalam sebuah kecelakaan mobil. Dia tidak tahu apa yang harus dia katakan, dan bayangan akan kehilangan putranya sendiri membuatnya ketakutan. Dia berkata kepada dirinya sendiri, *Akan lebih mudah bila aku menunggu beberapa hari*, tetapi desakan untuk mengangkat telepon, untuk mampir ke rumahnya, ... *untuk melakukan sesuatu* terus mengganggu.

Di China, Sy baru saja mendaftar sebagai distributor sebuah produk perawatan kulit baru. Setidaknya ada sepuluh orang yang ingin dia hubungi. Dia menatap teleponnya lalu ragu—*bagaimana kalau mereka menganggap aku memaksa?*

Di Queensland, Australia, Todd tahu benar apa yang ingin dia lakukan dengan hidupnya, yang jelas bukan belajar hukum, melainkan pendidikan fisik. Namun, sebelum Todd dapat memegang kendali atas masa depannya, dia harus berhadapan dengan kekecewaan orangtuanya.

Sementara Mark berbaring di tempat tidurnya di Auckland, Australia, di mana waktu di sana pukul 10.30 malam. Dia membalikkan tubuh, lalu memandang istrinya yang sedang membaca buku. Dia ingin sekali bercinta dengannya, tetapi merasa istrinya sedang tidak ingin; dia ingin menunduk kemudian mencium bahu istrinya, tetapi *takut pada penolakan.* Dia membutuhkan keberanian untuk membungkuk ke arah istrinya setelah

berbulan-bulan merasa dia seperti teman sekamarnya.

Kisah-kisah ini nyata dan mereka baru merupakan puncak dari gunung es. Mereka menyoroti pergulatan antara keinginan untuk mengubah hidup kita dan ketakutan terhadap perubahan itu. Kisah-kisah ini juga mengungkapkan kekuatan yang dimiliki oleh keberanian sehari-hari untuk mengubah segalanya.

Seth Godin pernah menulis "bagian otak kita yang berbeda menjadi aktif saat kita memikirkan apa yang bisa dilakukan, bukan apa yang diperlukan." Saya percaya hal yang sama juga berlaku ketika kita memikirkan tentang bersikap berani, dan bukan fokus pada ketakutan yang menghentikan kita. Itulah perbedaan antara fokus pada solusi dibanding kepada masalah, dan perubahan kecil itu membebaskan batin kita.

Ada sesuatu yang kuat di dalam mengatur perjuangan saya untuk bangkit dari tempat tidur. Perjuangan Patel untuk menghubungi temannya, perjuangan organisasi penjualan untuk mencapai sasaran penjualan yang lebih tinggi, serta perjuangan Alice untuk berlatih sebagai tindakan keberanian sehari-hari.

Bagaimanapun, keberanian hanyalah sebuah dorongan.

Pada saat Anda mendorong diri sendiri, mungkin Anda tidak mengubah dunia, hukum, atau memicu munculnya gerakan hak-hak sipil, tetapi saya bisa menjamin Anda akan mengubah sesuatu yang sama pentingnya—Anda akan mengubah diri Anda sendiri.

Hanya Ada
Satu Anda

Tidak Akan
Pernah Ada
Anda yang
Lain

Itulah
Kekuatan
Anda

6

APA YANG ANDA TUNGGU?

"WAKTU SELALU TEPAT UNTUK MELAKUKAN HAL YANG TEPAT."

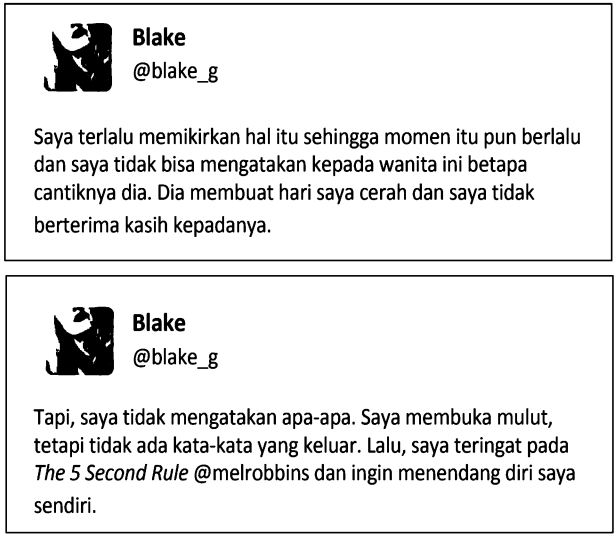
—DR. MARTIN LUTHER KING JR.

Tom sedang merayakan satu bisnis baru dengan teman-temannya di Stetson's Steakhouse di dalam Hotel Hyatt Regency di Kota Chicago. Dia berhasil mencapai kuota tahun itu dan kemenangan hari ini akan menempatkan wilayah yang dikelolanya berada di urutan terdepan pada jajaran pemimpin. Empat bulan yang lalu, sesudah istrinya meninggalkan dia, dia menyibukkan dirinya dalam pekerjaan di sebuah perusahaan teknik keuangan. Kesibukan ini menjadi pengalihan yang diterima dengan senang hati karena dia berusaha untuk mengumpulkan kepingan-kepingan dari kehidupan pribadinya. Dia membalikkan tubuhnya ke arah bartender untuk memesan minuman lagi, dan saat itulah dia melihat gadis tersebut.

Dia sedang berdiri di seberang bar, tertawa bersama teman-temannya. Ada sesuatu tentang gadis itu. Dia tidak tahu pasti itu apa. Dia berpikir untuk mendekati gadis itu dan mengajaknya berbicara, tetapi dia ragu. Dia mulai bertanya-tanya apakah terlalu cepat baginya untuk membuka diri. Dia mulai merasa tidak yakin: *Apakah gadis yang cantik seperti itu mau menerima pria dengan dua anak?*

Ada keputusan yang harus diambil oleh Tom dan dia akan mengambilnya dalam lima detik ke depan.

Selama waktu yang diperlukan untuk berjalan menyeberangi bar, Tom dapat mulai membangun kembali hidupnya. Selama waktu yang diperlukan untuk mengangkat tangan Anda dalam sebuah rapat, Anda dapat mengubah cara Anda diterima dalam pekerjaan. Selama waktu yang dibutuhkan untuk membuka mulut Anda dan memuji seseorang, Anda dapat membuat cerah hari seseorang. Dan, bila Anda tidak melakukannya, momen itu akan berlalu, seperti yang terjadi pada Blake dan sekarang wanita itu ingin "menendang dirinya sendiri".



Apa pun alasan yang Anda gunakan untuk menahan diri Anda, Anda salah. Tinggal diam bukan berarti lebih aman. Menjaga perdamaian bukan berarti lebih baik. Mencoba sama sekali bukan hal yang sia-sia. Tidak berisiko. Anda salah. Semua alasan dan pertimbangan

Anda salah. Tidak ada "waktu yang tepat" untuk memperbaiki hidup Anda. Begitu Anda bertindak, Anda akan menemukan kekuatan. Itulah cara untuk menampilkan diri Anda yang SEBENARNYA—dengan mendorong Anda yang *sebenarnya* keluar dari kepala Anda dan masuk ke dunia. Dan, saat yang terbaik untuk melakukan itu, adalah sekarang ketika hati Anda mengatakan bahwa Anda harus bertindak.

Kita menghabiskan begitu banyak menunggu waktu yang tepat untuk melakukan pembicaraan, untuk meminta kenaikan gaji, untuk membahas tentang sesuatu, atau memulai sesuatu. Hal ini mengingatkan saya pada kutipan Wayne Gretzky yang terkenal: *"Anda kehilangan 100 persen dari kesempatan yang tidak Anda ambil."* Ini persoalannya—Anda tidak pernah menyesali kesempatan yang Anda ambil, tetapi Anda selalu menyesal karena menahan diri. Anthony menyadari hal ini dengan cara yang berat:



Anthony

Malam ini saya punya kesempatan untuk memberikan nomor saya kepada seseorang, tetapi tidak saya lakukan dan saya pasti akan menyesali hal ini selamanya. MENGAPA HIDUP BEGITU SULIT?!

Hidup sudah sulit, tetapi kita membuatnya menjadi jauh lebih sulit ketika kita mendengarkan ketakutan, meyakinkan diri kita agar menunggu, dan menahan diri kita sendiri. Kita semua melakukannya. Dan, tidak hanya di bar-bar. Kita menahan diri kita di tempat kerja, di rumah, dan dalam hubungan kita.

Pertanyaannya adalah, mengapa kita melakukan

hal ini? Jawabannya brutal. Anda bisa menyebutnya rasa takut terhadap penolakan, takut gagal, atau takut kelihatan buruk. Kenyataannya adalah kita bersembunyi karena kita takut, bahkan untuk mencoba sekalipun.

Beberapa bulan yang lalu saya terlibat dalam sebuah percakapan dengan Kendall, putri saya, yang menggambarkan betapa mematikannya permainan menunggu ini terhadap mimpi-mimpi Anda. Untuk memberi sedikit latar belakang kepada Anda, Kendall berumur 15 tahun dan penyanyi yang sangat berbakat. Sejak dia bangun sampai berangkat tidur, dia selalu bernyanyi.

Baru-baru ini, salah satu pembimbingnya mengusulkan agar dia mengikuti sebuah audisi dengan beberapa sutradara suatu acara musik di Kota New York. Dia sudah mengikutsertakan anak-anak dalam tur dengan *Les Misérable*, *Mary Poppins*, dan *Matilda*. Dia merasa Kendall memiliki peluang yang sangat bagus untuk mendapatkan sebuah peran.

Muncul topik kedua, Kendall mengatakan bahwa dia "ingin mengikuti audisi", tetapi tidak pernah membalas surat pembimbingnya mengenai masalah ini. Saya bertanya mengapa dia menunggu. Saya merasa terpukau sekaligus sedih mendengar bagaimana pikiran dan perasaannya telah menjebak dirinya. Yang lucu, dia tidak takut pada audisi itu sendiri. Setidaknya, tidak bila dia memikirkan tentang audisi itu. Dia takut pada apa pun yang *mungkin terjadi* setelah audisi.

Dia berkata bahwa dia tidak ingin mencoba karena, "Bagaimana jika aku tidak berhasil, Mom? Bagaimana jika aku tidak sebagus yang aku pikir? Bila aku tidak ikut audisi, paling tidak aku bisa mengatakan kepada diriku sendiri bahwa aku bagus—aku terlalu malas untuk memiliki apa yang aku inginkan."

Sekarang kami tahu permasalahannya. Takut gagal, takut tidak cukup baik, takut merasa seperti orang kalah—tidak seorang pun dari kita yang ingin berhadapan dengan realita itu. Maka, kita menghindari realita seperti wabah. Sebenarnya itulah yang saya lakukan dengan olahraga. Saya bisa pura-pura berada dalam kondisi yang pantas sepanjang saya menghindardari realita. Pada saat saya menginjakkan kaki di pusat kebugaran, saya harus menghadapi kenyataan. Dan, kenyataannya adalah bahwa dalam waktu dua menit lari di atas *treadmill*, saya harus ke kamar mandi dan kehabisan napas. Saya sama sekali tidak berada dalam kondisi yang bagus. Banyak pekerjaan yang harus saya lakukan. Karena itulah kita menghindar dari tantangan—guna melindungi ego kita, bahkan meski itu berarti membatasi peluang untuk mendapatkan apa yang kita inginkan.

Saya mendengarkan Kendall berbicara tentang ketakutannya bahwa dia tidak cukup bagus, kemudian mengajukan satu pertanyaan sederhana kepadanya:

"Bagaimana Jika Kamu Salah?"

Ini pertanyaan yang kuat, dan kita tidak terlalu sering menanyakannya. Bagaimana jika kamu salah? Bagaimana jika kamu mengikuti audisi dan ternyata kamu memang sama bagusnya seperti yang dikatakan orang lain? Bagaimana jika ide Anda sebenarnya adalah bakal bisnis bernilai jutaan-dollar? Bagaimana jika Anda tidak berhasil memenuhi kuota Anda lagi tahun ini, tetapi sebenarnya Anda juga berhasil melampauinya? Bagaimana jika menjadi lajang tidaklah menakutkan seperti yang Anda bayangkan dan pasangan jiwa Anda yang sejati hanya berjarak beberapa hari saja sebelum

bertemu dengan Anda? Apakah Anda sungguh-sungguh akan membiarkan kekhawatiran Anda menghentikan Anda dari melakukan pekerjaan, dari memiliki cinta, dan dari menjadi diri Anda yang terhebat? Sebaiknya jangan.

Dan, walaupun Anda memang gagal—pasti ada hal lain yang dapat Anda katakan kepada diri Anda sendiri.

Lantas Mengapa?

Lantas mengapa bila Anda gagal? Paling tidak Anda sudah mencoba. Menurut pendapat saya, mendapatkan peran itu tidak relevan. Seperti halnya gadis yang dilihat Tom di bar juga tidak relevan. Satu-satunya yang relevan adalah *Anda*. Kekuatannya terletak *di dalam* diri Anda. Satu-satunya cara yang dapat Anda gunakan untuk mengakses kekuatan itu adalah dengan mendorong diri Anda untuk mencoba. Diri Anda yang terhebat muncul pada saat audisi, saat berjalan menghampiri pria atau wanita di bar, dan saat mengangkat tangan dan suara mereka di tempat kerja.

Anda tidak akan pernah bisa menghentikan diri Anda khawatir mengenai sesuatu. Namun, Anda dapat menghentikan diri Anda dari membiarkan kekhawatiran itu menyeret Anda ke dalam parade kekhawatiran yang mengendalikan pikiran Anda. Anda dapat memaksa dan mendorong diri Anda untuk mem-bayangkan sesuatu yang memberi daya. Anda melangkah mundur ke masa sekarang dan meraih apa yang Anda inginkan. Dan, Anda dapat melakukannya hanya dalam waktu lima detik.

Kita semua bersalah karena membayangkan ikut terlibat, tetapi tidak melakukan. Kita semua menunggu "waktu yang tepat". Benar-benar suatu kebodohan. Dalam sebuah survei baru-baru ini, 85 persen pegawai

layanan profesional mengaku mereka menahan umpan balik yang penting dari bos mereka. Mengapa? Anda sudah tahu jawabannya—mereka menunggu "saat yang tepat". Hal yang sama juga berlaku pada anak-anak Anda, pasangan Anda, teman-teman Anda, dan rekan-rekan Anda.

Semua manusia diciptakan seperti ini. Salah satu aspek yang sangat dalam dan mencerahkan dari buku tulisan Adam Grant yang sangat luar biasa berjudul *Originals: How Non-Conformists Move the World* adalah ketika dia menjelaskan bagaimana sebagian besar pahlawan terhebat kita sebenarnya sama seperti kita dalam hal yang sederhana ini: mereka ragu, meragukan diri sendiri, dan hampir kehilangan kesempatan dalam hidup mereka karena merasa tidak siap. Saya merasa tenang saat mengetahui bahwa orang-orang yang sangat kita kagumi ternyata juga membutuhkan dorongan untuk mengatasi rasa takut, alasan-alasan, dan perasaan mereka, seperti Anda dan saya.

Anda tahu Michelangelo, seniman yang melukis Kapel Sistine di Roma? Ada latar belakang cerita yang mungkin belum Anda ketahui. Menurut Grant, ketika Paus meminta Michelangelo untuk melukis Kapel Sistin pada tahun 1506, Michelangelo merasa sangat tidak berdaya akibat perasaan tidak percaya diri sehingga tidak saja dia ingin menunggu, tetapi dia juga lari ke Florence dan bersembunyi. Paus terpaksa membuntuti Michelangelo, kemudian terus-menerus mengusiknya agar dia mau melukis kapel tersebut.

Ingin mendengar cerita yang lain? Bagaimana dengan cerita tentang Apple? Pada 1977, ketika seorang investor menawarkan dana kepada Steve Jobs dan Steve Wozniak untuk meluncurkan Apple, Wozniak merasa sangat takut

dan tidak yakin sehingga dia ingin "menunggu beberapa saat" sebelum berhenti dari pekerjaannya. Dia tidak *merasa* siap. Dia didorong oleh "Jobs, teman-teman, dan orangtuanya sendiri" agar melakukan lompatan itu.

Ingat kisah-kisah di bab terakhir tentang Dr. Martin Luther King Jr. yang mengaku bahwa dia pasti akan menolak penunjukan untuk memimpin Montgomery Improvement Association "seandainya dia sempat memikirkan penunjukan itu"? Atau pengakuan Rosa Parks bahwa dia tidak pernah berpikir "akan menjadi orang yang melakukan hal ini"? Pada saat itu, tidak satu pun dari mereka yang berhenti untuk berpikir. Mereka tidak menunggu untuk *merasa* siap. Itu saja yang harus kita lakukan. Kita semua mampu melakukan hal yang hebat. Saya percaya itu. Namun, perasaan dan ketakutan kitalah yang meyakinkan diri kita bahwa sekarang bukan waktu yang tepat sehingga menghalangi kita untuk mencapai kehebatan.

Grant kemudian menulis kalimat ini dalam bukunya, yang membuat hati saya terasa berat: "Kita hanya bisa membayangkan berapa banyak Wozniak, Michelangelo, dan King yang tidak pernah mengejar, memublikasikan, atau mempromosikan gagasan orisinal mereka karena mereka tidak ditarik atau dilempar ke bawah lampu sorot." Pertanyaan yang perlu Anda ajukan kepada diri sendiri adalah ini:

Apa yang Anda Tunggu?

Apakah Anda menunggu sampai ada orang yang meminta Anda, menarik Anda, memilih Anda, atau melempar Anda untuk mendapat perhatian, atau Anda bersedia mencari keberanian guna memberi dorongan

kepada diri Anda sendiri? Apakah Anda menunggu sampai merasa siap? Menunggu waktu yang tepat. Menunggu sampai merasa percaya diri. Menunggu sampai merasa ingin melakukannya. Menunggu sampai merasa berharga. Menunggu sampai Anda lebih berpengalaman.

Kadang tidak ada lain kali, tidak ada kesempatan kedua, atau tidak ada waktu istirahat. Berhentilah menunggu. Sekarang atau tidak sama sekali. Ketika Anda menunggu, Anda bukan menunda. Anda melakukan sesuatu yang lebih berbahaya. Anda dengan sengaja meyakinkan diri Anda bahwa "sekarang bukan waktunya". Anda secara aktif bekerja melawan mimpi Anda.

Paula mungkin meyakinkan dirinya bahwa dia "tidak akan pernah memenuhi persyaratan" untuk sebuah kesempatan kerja yang hebat. Dia pasti salah sekali.

> *Saya baru saja melamar pekerjaan yang tidak pernah saya bayangkan akan memenuhi persyaratan karena saya berpikir, "mengapa tidak mencoba saja?" Saya tidak fokus pada kekurangan saya, melainkan lebih menekankan kualitas yang saya miliki dan akhirnya berhasil mendapatkan pekerjaan itu. Dulu, setelah 5 detik saya pasti akan melupakan kesempatan itu, bahkan tidak akan mencoba* ☺
>
> *—Paula*

Dengan "lebih menekankan kualitasnya" dan bukan fokus pada kekurangannya, Paula mampu menghalau ketakutannya dan mendapatkan pekerjaan tersebut.

Anda mungkin menyangka bahwa Anda sedang melindungi diri dari penilaian, penolakan, atau membuat seseorang kesal, tetapi ketika Anda membuat alasan

dan membujuk diri Anda agar menunggu, maka Anda membatasi kemampuan Anda untuk mewujudkan mimpi Anda menjadi kenyataan. Saya heran dengan banyaknya waktu yang saya sia-siakan dalam hidup karena menunggu saat yang tepat, menunggu sampai saya merasa yakin, menunggu sampai menurut saya pekerjaan saya sudah sempurna, atau menunggu sampai saya merasa ingin melakukannya.

Mungkin Anda takut mengetahui bahwa Anda payah, seperti putri saya. Biarkan saya mengatakan kepada Anda apa yang benar-benar payah: menjadi tua dan menyesal karena Anda tidak pernah mengejar mimpi Anda. Umur 30 dan sadar bahwa Anda telah membiarkan perasaan takut terhadap pendapat teman-teman membuat Anda sewaktu muda tidak pernah berusaha dengan sungguh-sungguh. Teman-teman yang tidak pernah lagi berhubungan dengan Anda. Umur 56 dan sadar bahwa seharusnya sepuluh tahun yang lalu Anda menceraikan pasangan Anda. Umur 45 dan berharap andai saja Anda memiliki keberanian untuk mengerjakan sebuah proyek di tempat kerja, yang sekarang Anda sadari dapat mengubah arah karier Anda. Atau duduk mengikuti kuliah untuk memperoleh gelar demi menyenangkan orangtua, padahal di dalam hati Anda tahu bahwa Anda ingin melakukan sesuatu yang lain dengan hidup Anda.

Tidak ada waktu yang tepat. Yang ada hanyalah sekarang juga. Anda punya satu kehidupan. Inilah kehidupan Anda. Dan, hidup itu tidak akan terulang lagi. Terserah kepada Anda untuk mendorong diri Anda memanfaatkan hidup dengan sebaik-baiknya dan waktu untuk melakukannya adalah sekarang juga.

Anda Mengakui Ide-Ide Anda dengan Mengejarnya

Menyedihkan rasanya mendengar dari Anda semua yang mempunyai ide kreatif atau konsep produk yang menunggu sampai ada orang lain yang memberikan pengakuan. Sedih sekali karena menunggu pengakuan akan menjadi kematian bagi mimpi-mimpi Anda. Bila Anda memiliki ide untuk sebuah pertunjukan atau sebuah buku, lalu Anda menunggu sampai ada eksekutif dari sebuah jaringan TV atau perusahaan penerbitan yang memilih Anda, Anda akan kalah. Ini seperti Tom di bar yang berharap pasangan jiwanya akan datang menghampiri dan memilih dia. Atau saya yang menunggu sampai merasa termotivasi untuk bangun dan bangkit dari tepat tidur. Menunggu sampai Anda siap tidak akan membuat impian Anda terwujud. Dunia tidak bekerja dengan cara seperti itu.

Dunia menghargai mereka yang cukup berani untuk berhenti menunggu dan memulai. Bila Anda bermimpi untuk tampil di televisi, saya bisa mengatakan kepada Anda berdasarkan pengalaman langsung bahwa eksekutif TV yang Anda harapkan akan menemukan Anda sebenarnya sekarang sedang menyaksikan YouTube mencari seseorang yang tidak menunggu. Orang yang punya keberanian untuk memulai, mencipta, serta menunjukkan diri mereka serta ide-ide mereka di luar sanalah yang akan menang.

Satu-satunya perbedaan antara gagasan tentang sebuah novel yang ingin Anda tulis dan penulis Inggris E.L. James yang menulis novel *blockbuster* trilogi *Fifty Shades of Gray* (yang dibaca oleh hampir setiap wanita di dunia dan terjual satu juta *copy* dalam waktu empat hari) adalah fakta bahwa dia tidak menunggu untuk

mendapat izin, waktu yang tepat, maupun merasa siap. Dia tidak menunggu sampai dia mendapatkan kontrak buku. Bahkan, dia mulai menulis erotika di sebuah blog bertema *Twilight*! Dia menemukan keberanian untuk memulai lewat cara-cara kecil, kemudian terus-menerus menampilkan dirinya sampai kepercayaan dirinya tumbuh untuk menulis sebuah buku. Dan, buku itu adalah *Fifty Shades of Gray*. Buku yang diterbitkan sendiri oleh seorang ibu bekerja yang menulis pada waktu-waktu senggangnya. Ya.

Dengan cara seperti itu jugalah musisi pemenang Grammy, Ed Sheeran ditemukan. Usianya 15 tahun dan tanpa izin maupun jaminan akan ada orang yang memperhatikan, dia memainkan lagu-lagu di sebuah taman di Inggris. Anda mendorong diri Anda sendiri untuk keluar dari zona nyaman dan memulai. Tidak ada cara lain. Anda tidak lagi menunggu "waktu yang tepat", Anda mulai. Dengan cara itulah pemenang penghargaan *Broad City* mendapatkan pertunjukan hit mereka di Comedy Central. Mereka bertindak berani dengan mulai membuat film klip 3 menit menggunakan iPhone, kemudian memasangnya di YouTube.

Dan, setiap bintang YouTube, mulai dari Tyler Oakley sampai fenomena tutorial *make-up* Michelle Phan, pembawa acara "*My Drunk Kitchen*" Hannah Hart, narrator Minecraft "*Stampy Cat*", akan mengatakan kepada Anda bahwa seandainya mereka meminta diri mereka sendiri agar menunggu sampai merasa siap atau sampai mereka mendapat sponsor, pasti mereka akan tetap menjalani kehidupan yang membosankan, bukannya menciptakan kehidupan yang mereka impikan sambil tertawa sepanjang perjalanan menuju bank.

Menunggu, berpikir, dan "hampir melakukan" tidak

termasuk. Sebagaimana penjelasan Kyra, untuk mengubah apa pun yang harus benar-benar Anda laku-kan. #AlmostDoesntCount

Kyra
5-4-3-2-1 Lakukan! Hampir saja saya tidak datang ke "pesta blok" yang diadakan oleh kompleks saya kemarin malam karena merasa letih setelah bekerja ... hampir saja saya memutuskan untuk tidak menyumbangkan darah di truk yang mereka sediakan di sana .... Hampir saja saya tidak memperkenalkan diri kepada perawat ramah yang saya jumpai yang juga menjadi donor, hampir saja saya tidak kembali ke apartemen untuk mengambil peralatan pihak ketiga saya untuk diberikan kepada perawat itu sebelum saya pulang. Hampir saja saya tidak mengikuti kabarnya pagi ini, dan ketika dia mengundang saya untuk membahas mengenai hal itu bersama dia dan teman-temannya? Saya hampir saja tidak pergi karena masih mengenakan piama, tidak pandai mengantre, dan tidak merasa siap .... Tapi, saya datang dan sekarang? Malam ini saya akan memasukkan 2 PC baru dan 2 lagi besok, saya juga sudah resmi memiliki kualifikasi NLC untuk bulan September dan sekarang sudah separuh jalan memasuki bulan Oktober! Pesan moral dari kisah ini adalah #almost doesntcount #justdoit

Perbedaan antara orang-orang yang mewujudkan mimpi mereka menjadi kenyataan dan mereka yang tidak hanya satu: keberanian untuk memulai serta kedisiplinan untuk tetap maju. Peraturan adalah pengubah-permainan karena 5-4-3-2-1 mendesak Anda untuk keluar dari kepala Anda dan memulai, dan peraturan akan menghitung 5-4-3-2-1 untuk membantu Anda terus melangkah.

Dan, hal itu membawa kita kembali kepada Tom yang sedang berada di bar di Hyatt Regency di Chicago. Apakah dia akan menghampiri gadis di seberang ruangan atau memutuskan untuk menunggu? Yah ... tergantung. Tergantung pada siapa yang mengambil keputusan untuk Tom. Apakah hati Tom yang akan mengambil keputusan atau otaknya? Apakah impian Tom yang akan menang atau ketakutannya? Rosa Parks menawarkan nasihat yang mengagumkan untuk saat-saat seperti ini—Tom harus melakukan apa yang "se*harusnya dilakukan*". Di dalam hatinya Tom tahu apa yang harus dia lakukan.

Dia harus mulai menjalani kehidupannya lagi.

Menunggu tidak akan membantu. Menunggu hanya memperburuk keadaan. Ketika Anda duduk dengan perasaan takut dan tidak yakin, pikiran Anda akan membuat perasaan itu semakin kuat; itulah yang disebut "efek lampu sorot" dan itu adalah salah satu dari sekian banyak tipu muslihat yang dimainkan oleh otak Anda dalam usahanya menjaga Anda agar tetap "aman".

Ketakutan yang dirasakan Tom nyata. Ketidakpastian itu menakutkan. Rasa tidak percaya diri bisa melumpuhkan. Tidak seorang pun yang ingin ditolak atau merasa seperti orang bodoh. Tidak seorang pun yang ingin mengetahui bahwa mereka "payah".

Itulah sebabnya mengapa momen sebelum Anda memasuki rapat *networking*, sebuah pesta, suatu wawancara, kafetaria, atau menghampiri seseorang yang menurut Anda menarik, bisa terasa menakutkan. Kita memikirkan tentang apa yang salah atau betapa aneh rasanya bila tidak ada yang menyambut kita meski terdapat banyak kemungkinan.

Akan tetapi, keamanan bukan yang diinginkan oleh Tom. Tom ingin membangun kembali kehidupannya dan menemukan cinta lagi dan itu akan membutuhkan keberanian. Meskipun mengambil langkah pertama untuk mencapai sisi lain bar sangat menakutkan, tetapi Tom akan menyadari bahwa semua daya tarik, keajaiban, dan kegembiraan dalam hidup terjadi pada saat dia mengambil langkah pertama itu.

Anda dapat merasakan ketidakpastian dan tetap siap. Anda dapat merasa ketakutan, tetapi tetap melakukannya. Anda bisa takut terhadap penolakan, tetapi tetap berusaha untuk mendapatkannya.

Lima Detik Keberanian Mengubah Segalanya

Tom mulai menghitung dalam hati, "5-4-3-..." dan begitu dia sampai ke angka 2, dia mulai berjalan melintasi ruangan. Dia tidak tahu apa yang akan dia ucapkan kepada gadis itu. Jantungnya berdegup, tetapi untuk kali pertama setelah sekian lama dia tidak merasa kaku, dia merasa hidup. Semakin mendekati dia, jantungnya semakin berdebar. Gadis itu membalikkan badannya tepat saat dia sudah mendekat. Yang terjadi selanjutnya adalah ... tidak relevan.

Tidak penting apa yang terjadi karena bisa saja gadis itu menjadi pasangan jiwanya atau tidak. Akhir dari kisah ini tidak relevan—*satu-satunya* hal yang penting adalah awal dari kisah itu, bahwa Tom membuat pilihan untuk memulai kehidupannya lagi. Dengan cara itulah Anda mendengarkan hati Anda. Entah Anda mulai berkencan lagi, memulai sebuah perusahaan, atau memulai kanal YouTube, Anda harus menemukan keberanian untuk mulai.

Perhatikan betapa inginnya kita memperoleh kepastian bahwa Tom berhasil "mendapatkan gadis itu". Memang bagus untuk alur cerita film, tetapi intinya bukan "mendapatkan gadis itu". Hidup ini tidak seperti novel Nicholas Sparks. Hidup ini sulit dan berat, lalu tiba-tiba berubah menjadi cemerlang dan mengagumkan. Lagi pula, bisa saja gadis itu sudah bertunangan. Bisa saja dia bukan orang baik. Apa pun yang terjadi, "gadis itu" bukan sumber kekuatan dalam kisah ini. Tom-lah sumber kekuatan.

Harta dalam hidup Anda terkubur di dalam diri *Anda*. Bukan di dalam diri orang lain. Tom adalah sumber kekuatan dalam hidupnya dan Anda adalah sumber

kekuatan dalam hidup Anda. Anda membuka kunci kekuatan itu ketika Anda mendengarkan suara hati Anda dan mendorong diri Anda dengan 5-4-3-2-1 guna menghargai kekuatan itu. Pada saat Anda menemukan "diri Anda yang sesungguhnya", maka itu akan menjadi "karunia yang lebih penting dari segalanya".



Melody Fowler Saya menggunakan *The 5 Second Rule* setiap hari (berulang-ulang kali) sejak Dallas! Peraturan ini membantu saya menyingkirkan pikiran-pikiran negatif, membantu saya menjangkau orang-orang dan memulai pembicaraan yang mungkin tanpa peraturan tidak akan saya mulai, peraturan menghadirkan diri saya yang sesungguhnya dengan lantang! Dan, bagi saya itu adalah karunia yang lebih penting dari segalanya, menjadi diri saya dan juga menunjukkan kepada putri saya cara menggunakannya!

Terima kasih, Mel!

Jean-Baptiste juga melihat hal ini. Dia menulis kepada saya bahwa dia menyadari "bahwa tidak ada seorang pun yang akan datang dan membuat saya menjalani kehidupan yang saya inginkan, dan bahwa bertindak adalah satu-satunya cara guna menciptakan ruang saya sendiri di dunia."



Jean-Baptiste

Hallo! Saya hanya ingin menyampaikan kepada Anda bahwa saya mengagumi karya Anda, juga ide-ide yang Anda bagikan kepada dunia. Saya berumur 19 tahun dan menyaksikan ceramah TED Anda, termasuk ceramah-ceramah Anda yang lain telah membantu saya menyadari bahwa tidak ada seorang pun yang akan datang dan membuat saya menjalani kehidupan yang saya inginkan, dan bahwa bertindak adalah satu-satunya cara guna menciptakan ruang saya sendiri di dunia. Saya percaya bahwa setiap orang mampu menghadirkan sesuatu yang baru dan asli di dunia yang kita tinggali ini. Sungguh, Anda telah membantu saya. Untuk itu saya ucapkan terima kasih. Teruslah mengubah dunia detik demi detik.

Salam kasih,
Jean

Sebagaimana dikatakan oleh Jean-Baptiste, saya juga "percaya bahwa setiap orang mampu menghadirkan sesuatu yang baru dan asli di dunia yang kita tinggali ini." Potensi kehebatan yang besar ada di dalam diri kita masing-masing.

Cara Anda mengaktifkan kekuatan Anda adalah dengan menemukan keberanian yang Anda butuhkan setiap hari untuk mendorong diri Anda maju. Ketika Anda mendengarkan suara hati Anda (*"bangun dan hadapilah hari, Mel," "hadapi dan mulailah berjalan, Tom," "Jaga keponakan-keponakanmu, Catherine," "Jangan serahkan kursimu, Rosa"*)—apa yang harus Anda lakukan menjadi jelas.

Tidak ada perdebatan manakala Anda mengikuti apa yang ada di dalam hati Anda. Satu-satunya hal yang akan membuat diam ocehan di kepala Anda adalah keputusan untuk bergerak. Seperti yang saya katakan di awal buku ini, Anda hanya sejauh satu keputusan dari kehidupan yang sangat berbeda.

Kita semua begitu takut pada ketidakpastian sehingga menginginkan jaminan, bahkan sebelum mencoba. Kita menginginkan bukti bahwa apabila kita mengambil sebuah risiko, kita juga akan "mendapatkan gadis itu". Bahkan, seandainya Tom berhasil mendapatkan gadis itu, bukan menjadi bukti bahwa Anda juga akan mendapatkannya. "Mendapatkan gadis itu" atau "pemuda itu", dalam hal ini, adalah permainan angka. Untuk memainkan permainan apa pun, Anda harus mulai, Tom menang, sementara Anda harus tetap bermain. Jika Anda ingin mewujudkan mimpi Anda menjadi kenyataan, bersiaplah untuk melakukan permainan yang lama.

Hidup bukanlah transaksi satu-dan-selesai. Anda harus bekerja untuk mendapatkan apa yang Anda

inginkan. Tahukah Anda permainan Angry Birds? Rovio, merek yang menciptakan permainan itu, sudah meluncurkan 51 permainan yang tidak sukses sebelum mereka mengembangkan Angry Birds. Bagaimana dengan bintang *The Avengers*, Mark Ruffalo? Tahukah Anda berapa banyak audisi yang dia ikuti sebelum akhirnya mendapatkan peran *pertamanya*? Hampir 600! Bahkan, Babe Ruth 1.330 kali luput memukul. *Vacuum cleaner* favorit saya adalah Dyson. Tidak heran mengapa *vacuum cleaner* tidak payah dalam mengisap debu. James Dyson sudah menciptakan 5.127 prototipe! Apa? Dan, yang terakhir ini akan membuat Anda takjub. Picasso telah menciptakan hampir 100 karya besar sepanjang hidupnya. Namun, yang tidak diketahui oleh sebagian besar orang adalah bahwa secara keseluruhan dia menciptakan lebih dari 50.000 karya seni.

Apakah Anda memperhatikan angka yang terakhir? 50.000. Itu berarti dua karya seni per hari. Kesuksesan adalah permainan angka. Dan, Anda tidak akan menang bila Anda terus mengingatkan diri Anda agar menunggu. Semakin sering Anda memilih keberanian, semakin besar kemungkinan Anda akan berhasil.

Ketika 5-4-3-2-1 Anda mendorong Anda maju Anda akan menemukan keajaiban dalam hidup dan Anda akan membuka diri Anda kepada dunia, kepada kesempatan, dan kepada kemungkinan. Mungkin Anda tidak mendapatkan gadis itu, bagian itu, atau jawaban yang Anda inginkan, tetapi bukan itu intinya. Pada akhirnya, Anda akan mendapatkan sesuatu yang jauh lebih berarti—Anda akan menemukan kekuatan di dalam diri Anda.

Tunggu.

Biar Saya
Pikirkan
Dahulu.

7

ANDA TIDAK AKAN PERNAH MERASA INGIN

"DIBUTUHKAN KEBERANIAN UNTUK MENJADI DEWASA DAN MENJADI DIRI ANDA YANG SESUNGGUHNYA."

—E.E. CUMMINGS

Cuaca di Plano, Texas, siang itu panas, dan seorang wanita bernama Christine sedang duduk dalam sebuah rapat di tempat kerjanya. Bosnya mengadakan rapat guna membahas berbagai ide yang dapat membantu penutupan satu bagian besar bisnis konsultan. Sekarang jumlahnya tinggal dua dan keputusan akan diambil minggu depan. Christine mendengarkan sambil mencatat ketika tiba-tiba dia teringat pada sebuah gagasan yang tidak biasa:

> *Bagaimana jika kami menciptakan sebuah geo-filter Snapchat khusus, kemudian menandainya pada bakal gedung perkantoran—setiap orang di gedung itu yang menggunakan Snapchat akan melihatnya dan hal tersebut akan menciptakan pembicaraan tentang perusahaan kami.*

Pikirannya mulai berlomba dengan segala jenis hal menarik yang bisa mereka lakukan. Pembicaraan di antara rekan-rekan kerjanya terus bergulir dan Wakil

Direktur Pengembangan Bisnis berkata, "Semua ini usul yang hebat, ada yang lain?"

Christine harus mengambil keputusan dan dia akan mengambilnya dalam lima detik ke depan.

Dia tahu bahwa dia harus masuk ke dalam pembicaraan itu, tetapi pertama-tama dia berhenti dahulu untuk berpikir. *Apakah usul ini akan terdengar gila? Tidak ada orang lain yang mengusulkan sesuatu yang bahkan mendekati hal seperti ini.* Dia beringsut di kursinya. *Apakah ada alasan yang membuat tidak ada seorang pun yang menyinggung tentang Snapchat?* Sekarang dia meragukan apakah sebaiknya dia menyampaikan idenya atau tidak.

Dalam lima detik berikutnya, Christine akan memutuskan apakah dia akan diam saja, suatu pola yang sudah menjadi kebiasaan di tempat kerja, atau dia akan menemukan keberanian untuk berbicara. Ditambah, Christine mempunyai sasaran. Dia ingin maju dalam kariernya dan khawatir bahwa dia akan "dilewatkan" untuk jabatan-jabatan yang lebih senior bila tidak meningkatkan keberadaan eksekutifnya. Dia sudah menghabiskan banyak waktu untuk memikirkan apa yang harus dia lakukan dan dia menulis kepada saya karena dia berjuang dengan kemampuannya untuk membuat dirinya melakukan apa yang harus dilakukan. Kepercayaan dirinya mulai menurun.

Dia sangat menyukai buku-buku bagus seperti *Lean In*, *Tribes*, *Daring Greatly*, dan *The Confidence Code*. Dia mengikuti berbagai konferensi perempuan, mendengarkan mentornya dengan penuh perhatian, dan mempraktikkan pose yang kuat di depan cermin di rumahnya. Berkat semua riset dan bacaan ini,

Christine *tahu apa yang harus dia lakukan* (membagikan ide-ide strategis, bersikap proaktif, mengambil setiap kesempatan, lebih terlihat, serta menjadi relawan untuk proyek-proyek yang membuat dirinya berkembang), dan dia tahu mengapa dia perlu melakukan semua ini.

Mungkin Anda bertanya-tanya mengapa Christine tidak bicara ketika dia memiliki kesempatan. Pertanyaan yang bagus.

Jawabannya sederhana: dia kalah dengan perasaannya. Christine tidak memiliki kesulitan berbicara. Dia memiliki kesulitan dengan kepercayaan dirinya. Tentu saja Christine tahu bagaimana harus berbicara dalam sebuah rapat. Yang tidak dia ketahui adalah bagaimana mengalahkan perasaan yang membuat dirinya berhenti bertindak.

Bila Anda pernah bertanya-tanya mengapa sulit sekali membuat diri Anda melakukan hal-hal yang Anda tahu akan mengatasi masalah Anda serta meningkatkan kehidupan Anda, jawabannya mudah. Perasaan Anda. Tidak seorang pun dari kita yang menyadari hal ini, tetapi hampir setiap keputusan kita ambil tanpa menggunakan logika, tanpa menggunakan hati, tanpa didasari sasaran atau mimpi kita—melainkan dengan menggunakan perasaan kita.

Dan, perasaan kita pada saat itu hampir tidak pernah sejalan dengan apa yang terbaik bagi kita. Ambillah Christine sebagai contoh. Dia tahu apa yang terbaik bagi dirinya, yaitu berbicara. Namun, pada waktu itu perasaannya membuat dia meragukan dirinya sendiri. Penelitian demi penelitian memperlihatkan bahwa kita lebih memilih apa yang terasa baik saat ini atau yang rasanya lebih mudah daripada melakukan hal-hal yang dalam hati kita tahu akan membuat keadaan kita lebih baik dalam jangka waktu panjang.

Pada saat Anda menyadari bahwa yang menjadi persoalan adalah perasaan Anda, maka kini Anda mempunyai kemampuan untuk mengalahkan perasaan-perasaan tersebut. Lihatlah betapa cepatnya perasaan Christine bangkit dalam rapat di Plano, Texas. Dalam waktu kurang dari lima detik, keraguan mulai memenuhi pikirannya. Hal itu terjadi pada kita semua. Dan, begitu Anda memahami peran yang dimainkan oleh perasaan dalam hal bagaimana Anda mengambil sebuah keputusan, Anda akan mampu mengalahkan mereka. Inilah yang perlu Anda ketahui:

Anda Membuat Keputusan Berdasarkan Perasaan Anda

Kita suka beranggapan bahwa pada waktu mengambil keputusan kita menggunakan logika atau mempertimbangkan sasaran kita, tetapi bukan itu persoalannya. Menurut ahli saraf, Antonio Damasio, 95 persen dari keputusan kita ditentukan oleh perasaan kita. Anda merasa sebelum Anda berpikir. Anda merasa sebelum Anda bertindak. Sebagaimana dijelaskan oleh Damasio, manusia adalah "mesin perasaan yang berpikir", bukan "mesin berpikir yang merasakan". Dan, begitulah akhirnya Anda meng-ambil keputusan—berdasarkan *bagaimana perasaan Anda.*

Damasio mempelajari orang-orang yang pernah mengalami cedera pada otak mereka dan tidak bisa merasakan emosi sama sekali, dia menemukan sesuatu yang sangat menarik—tidak ada satu pun dari subjek penelitiannya yang mampu mengambil keputusan. Mereka bisa menjelaskan secara logika apa yang mereka *harus lakukan* serta *pro dan kontra dari pilihan tersebut,* tetapi mereka tidak dapat benar-benar mengambil

sebuah keputusan. Keputusan yang sangat mudah seperti *"apa yang ingin saya makan?"* membuat mereka tidak bisa berbuat apa-apa.

Apa yang ditemukan oleh Damasio merupakan hal penting yang harus Anda pahami. Setiap kali kita harus membuat sebuah keputusan, tanpa sadar kita memperhitungkan semua pro dan kontra dari pilihan kita kemudian membuat keputusan, *berdasarkan bagaimana perasaan kita.* Ini terjadi dalam waktu sekejap. Itulah sebabnya mengapa tidak seorang pun dari kita yang memahaminya.

Sebagai contoh, ketika Anda mengajukan pertanyaan kepada diri Anda sendiri, *"Apa yang ingin saya makan?"* sebenarnya yang Anda tanyakan adalah, *"Apa yang rasanya ingin saya makan?"* Begitu juga, saya tidak bertanya, *"Haruskah saya bangun?"* Tanpa sadar, saya bertanya, *"Apakah saya merasa ingin bangun?"* Tom tidak bertanya, *"Apakah aku ingin menghampiri dia?"* Tanpa dia sadari dia bertanya, *"Apakah aku merasa ingin menghampiri dia?"* Christine juga melakukan hal yang sama di tempat kerjanya. Dia bukan bertanya, *"Haruskah aku menyampaikan ideku?"* Tanpa disadari, dia bertanya, *"Apakah aku merasa ingin menyampaikan ideku?"*

Perbedaan yang sangat besar. Dan, itu menjelaskan mengapa berubah itu sulit. Secara logika, kita tahu apa yang *harus* kita lakukan, tetapi *perasaan kita tentang melakukan hal tersebutlah* yang membuat keputusan untuk kita. Perasaan Anda akan membuat keputusan, bahkan sebelum Anda menyadari apa yang terjadi. Bagaimana perasaan Anda saat itu hampir tidak pernah sejalan dengan sasaran dan mimpi Anda. Bila Anda hanya bertindak pada saat Anda merasa ingin, Anda tidak akan mendapatkan apa yang Anda inginkan.

Anda harus belajar bagaimana memisahkan apa yang Anda rasakan dari tindakan yang Anda ambil. Dalam hal ini #5SecondRule adalah alat yang sangat luar biasa.

Begitu Anda *merasa terlalu letih*, Anda akan memutuskan untuk tidak lari, **tetapi 5-4-3-2-1-LAKUKAN, maka Anda mampu membuat diri Anda untuk lari.**

Bila Anda *tidak merasa ingin* mengerjakan daftar-yang-harus-dikerjakan di meja Anda, Anda tidak akan mengerjakannya, **tetapi 5-4-3-2-1-LAKUKAN, maka Anda mampu mendorong diri Anda untuk mulai mengerjakan daftar tersebut.**

Bila Anda *tidak merasa berharga*, Anda akan memutuskan untuk tidak mengatakan kepada dia apa yang sesungguhnya Anda pikirkan, **tetapi 5-4-3-2-1-LAKUKAN, maka Anda mampu membuat diri Anda untuk mengatakannya.**

Bila Anda tidak belajar cara mengurai perasaan Anda dari tindakan-tindakan Anda, Anda tidak akan pernah melepas potensi diri Anda yang sesungguhnya.

Beginilah bagaimana perasaan mencegah Anda untuk berubah. Ketika Anda tidak lagi memikirkan *bagaimana perasaan Anda*, maka Anda tidak lagi bergerak menuju ke sasaran Anda. Begitu Anda ragu, Anda akan mulai berpikir tentang apa yang harus Anda lakukan, Anda akan menimbang-nimbang pro dan kontranya, Anda akan memikirkan *bagaimana perasaan Anda mengenai apa yang harus Anda lakukan*, kemudian Anda akan membujuk diri Anda agar tidak melakukannya.

Saya sudah pernah mengatakan sebelumnya, dan akan saya katakan lagi karena sangat penting. Anda tidak sedang melawan kemampuan Anda untuk tetap bertahan pada diet Anda, untuk melaksanakan sebuah rencana bisnis, untuk memulihkan perkawinan yang retak dan

membangun kembali kehidupan Anda, untuk mencapai sasaran penjualan Anda, atau berhasil memengaruhi manajer yang tidak baik—Anda sedang melawan perasaan Anda untuk melakukan apa yang harus Anda lakukan. Anda lebih dari mampu untuk melakukan pekerjaan tersebut guna mengubah segala sesuatu menjadi lebih baik, bagaimanapun perasaan Anda.

Anda tidak bisa mengendalikan apa yang Anda rasakan, tetapi Anda selalu bisa memilih bagaimana Anda bertindak.

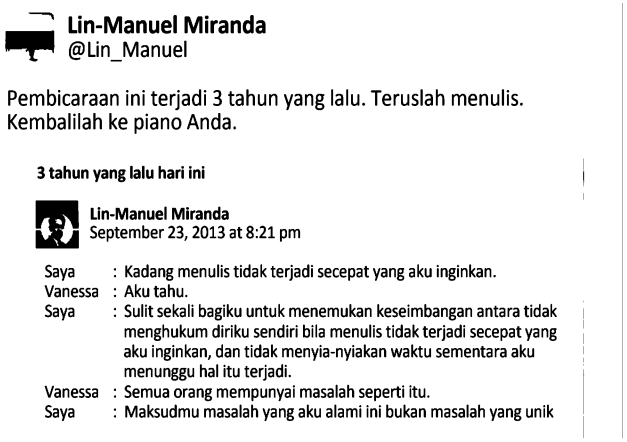
Pernahkah Anda memikirkan bagaimana atlet profesional bisa mencapai prestasi begitu besar? Sebagian karena bakat dan latihan, tetapi unsur utama yang lain adalah keahlian yang Anda dan saya butuhkan dalam kehidupan kita—kemampuan untuk memisahkan diri dari emosi serta mendorong tubuh dan mulut kita untuk bergerak. Mungkin mereka merasa lelah saat permainan sepak bola memasuki perempat keempat, tetapi mereka tidak bertindak lelah. Perasaan hanyalah sugesti, yang diabaikan oleh atlet dan tim-tim besar. Untuk berubah, Anda harus melakukan hal yang sama. Anda harus mengabaikan perasaan Anda, dan seperti yang dikatakan oleh Nike kepada Anda, *Just Do It.*

Setiap orang bergulat dengan perasaan tidak percaya diri mereka. Tanyakan saja kepada Lin-Manuel Miranda, pencipta hit *Hamilton* yang memenangkan 11 Penghargaan Tony pada tahun 2016. Dia membutuhkan waktu enam tahun untuk menulis *Hamilton.* Mungkin Anda bermimpi menulis *Hamilton* berikutnya, dan mungkin saja terjadi. Hanya jangan lupa bahwa dibutuhkan waktu enam tahun bagi Miranda untuk menulis pertunjukan itu. Dan, dia harus berjuang melawan perasaan tidak percaya dirinya selangkah demi selangkah.

Belum lama ini dia memasang tulisan ini di halaman Twitternya. Postingan itu berupa percakapan antara Miranda dan istrinya, Vanessa. Tiga tahun sebelum pertunjukan pertama *Hamilton* yang dibanjiri penonton *dengan* tiket seharga $1.000, Miranda masih menulis drama musikal dan sedang berjuang melawan perasaan tidak percaya dirinya:

> *"Sulit sekali bagiku untuk menemukan keseimbangan antara tidak menghukum diriku sendiri bila menulis tidak terjadi secepat yang aku inginkan, dan tidak menyia-nyiakan waktu, sementara aku menunggu hal itu terjadi."*

Apa yang dilakukan Miranda? Dia mendorong dirinya sendiri dan terus menulis. Itulah sebabnya dia mem-*posting* hal ini pada halamannya: Untuk mengingatkan siapa pun bahwa kita semua sama. Kita semua berjuang melawan perasaan tidak percaya diri yang sama dan satu-satunya jalan keluar sudah siap. Jadi, 5-4-3-2-1 lakukan dan *"Kembalilah ke pianomu."*



Lin-Manuel Miranda
@Lin_Manuel

Pembicaraan ini terjadi 3 tahun yang lalu. Teruslah menulis. Kembalilah ke piano Anda.

3 tahun yang lalu hari ini

Lin-Manuel Miranda
September 23, 2013 at 8:21 pm

Saya : Kadang menulis tidak terjadi secepat yang aku inginkan.
Vanessa : Aku tahu.
Saya : Sulit sekali bagiku untuk menemukan keseimbangan antara tidak menghukum diriku sendiri bila menulis tidak terjadi secepat yang aku inginkan, dan tidak menyia-nyiakan waktu sementara aku menunggu hal itu terjadi.
Vanessa : Semua orang mempunyai masalah seperti itu.
Saya : Maksudmu masalah yang aku alami ini bukan masalah yang unik

Saya juga suka dengan ucapan istrinya: "Semua orang mempunyai masalah seperti itu." Dia benar. Kita semua meragukan diri kita sendiri. Itu adalah sebuah kebenaran. Kesalahan terbesar yang bisa Anda lakukan adalah percaya pada kebohongan yang disampaikan oleh perasaan Anda. Jangan menunggu sampai Anda merasa ingin. 5-4-3-2-1 *Kembalilah ke pianomu.*

Mari kita kembali ke rapat yang berlangsung di Plano, Texas, di mana Christine harus membuat sebuah keputusan. Dulu, begitu dia merasa tidak yakin, dia cukup menatap buku catatannya, tidak mengatakan apa-apa, lalu dalam lima detik, momen itu akan berlalu. Bila salah seorang rekannya mengajukan gagasan yang sama (seperti yang biasa dilakukan oleh rekan), dia akan menyalahkan dirinya sepanjang siang karena tidak bicara.

Akan tetapi, hari itu Christine melakukan sesuatu yang berbeda. Dia takut dengan apa yang akan dia lakukan dan dia bisa merasakan waktu lima detik menutup saat otaknya melawan dia. Perutnya melilit saat dia menerapkan Peraturan.

Dia mulai menghitung mundur dengan perlahan di dalam kepalanya guna menenangkan ketidakpercayaan dirinya, lalu memindahkan persneling dalam otaknya.

5..4..3..2..1..

Penghitungan itu mengganggu pola perilakunya yang normal, mengalihkan perhatiannya dari ketakutannya, serta menciptakan momen untuk melakukan tindakan yang disadari. Dengan memegang kendali atas momen

itu, dia mengaktifkan prefrontal korteks sehingga dia dapat mengendalikan pikiran dan tindakannya. Setelah itu dia mulai membuka mulutnya dan berkata, *"Saya punya ide."*

Semua orang menoleh dan menatap dia, Christine merasa seperti akan mati saat itu juga. Dia mendorong dirinya untuk tetap melangkah maju. Dia duduk dengan posisi agak lebih tegak, mengambil ruang sedikit lebih luas dengan cara menyelipkan sikunya lebih lebar melintasi meja (seperti yang dianjurkan oleh pose kekuatan), kemudian mulai berbicara: *Jadi, saya punya ide seperti ini, saudara-saudara tahu bahwa menurut statistik, semua kaum Milenial ini menggunakan Snapchat sebagai wadah untuk ....*

Semua orang mendengarkan idenya, mengajukan beberapa pertanyaan, lalu bosnya berkata, *"Terima kasih, Christine. Saran yang sangat menarik. Ada yang lain?"* Di luar, tidak ada kegemparan yang terjadi, tetapi di dalam terjadi sesuatu yang mengubah kehidupan. Dia menemukan keberanian yang dia butuhkan untuk menjadi orang yang selalu dia inginkan di tempat kerja—seorang bintang *rock.*

Intinya bukanlah apa yang dikatakan oleh Christine, melainkan bahwa dia mengatakan sesuatu itulah yang menjadikan momen ini sangat berpengaruh. Membagikan idenya untuk kampanye media sosial mengubah sesuatu yang jauh lebih penting daripada strategi pemasaran dari sebuah perusahaan. Langkah itu mengubah Christine. Bukan hanya mengubah perilakunya, melainkan juga mengubah cara dia memandang dirinya sendiri. Bahkan, mengubah pola pikirnya. Dengan cara inilah Anda membangun kepercayaan diri Anda—satu gerakan lima-detik demi satu gerakan.

Dia menggunakan Peraturan untuk menjangkau jauh ke dalam dirinya sendiri guna menemukan sedikit keberanian. Dan, dengan berbicara, sementara biasanya dia menahan diri, dia membuktikan kepada dirinya sendiri pada suatu siang dalam sebuah ruang rapat di Plano, Texas, bahwa sebenarnya dia cukup bagus dan cukup cerdas untuk memberikan ide di tempat kerjanya.

Itu merupakan sebuah langkah kecil tetapi sangat penting. Dan, membutuhkan keberanian. Peraturan adalah BAGAIMANA dia mengambil risiko dan mampu menerapkan saran yang kita semua tahu pasti berhasil. Peraturan adalah BAGAIMANA dia mengambil setiap kesempatan seperti yang didesak oleh Sheryl Sandberg, mengalahkan otak cicak seperti yang diminta oleh Seth Godin, bertindak seperti seorang yang "Orisinal" sebagaimana diperjuangkan oleh Grant, dan sangat berani seperti yang ditekankan oleh Brené Brown agar kita lakukan.

Sebelumnya saya sudah mengatakan bahwa Peraturan adalah alat yang menciptakan perubahan perilaku seketika. Dan, seperti itulah persisnya Christine menggunakan Peraturan. Seperti itu jugalah Anda akan menggunakannya. Dengan bersikap hati-hati, Christine mampu mengalahkan perasaan yang biasanya menghentikan langkahnya dan menjadi semakin asertif dalam kariernya. Semakin sering dia menggunakan Peraturan untuk mengungkapkan ide-idenya, semakin percaya diri pula dia.

Kepercayaan diri adalah keahlian yang Anda bangun melalui tindakan. Psikolog sosial, Timothy Wilson, menulis tentang intervensi psikologis, *"berbuat baik, bersikap baik"* yang bermula dari Aristoteles. Pemikirannya didasarkan pertama-tama pada perubahan

perilaku manusia, yang mengubah persepsi diri mereka sebagai jenis orang sebagaimana mereka adanya berdasarkan jenis kegiatan yang mereka lakukan.

Inilah sebabnya mengapa #5SecondRule adalah sekutu Anda. Ia adalah alat untuk bertindak dan untuk perubahan perilaku yang selaras dengan sasaran dan komitmen Anda. Peraturan bukan alat untuk berpikir, dan pada akhirnya, Anda pasti harus berbuat lebih dari sekadar berpikir bila ingin mengubah kehidupan Anda.

Wilson jelas setuju. Dia pernah mengatakan bahwa, "pikiran kita tidak bodoh. Anda tidak bisa hanya menyenggol pikiran Anda untuk, 'Berpikirlah positif.' Anda harus agak lebih dari menyenggol pikiran Anda." Saya percaya Anda harus melakukan lebih dari sekadar menyenggol pikiran Anda. Anda harus mendorong tepat menembus perasaan yang menghalangi Anda dan berusaha mematahkan kebiasaan yang menahan Anda. Setelah itu, Anda harus mengganti setiap kebiasaan yang merusak ini dengan kebiasaan yang berani.

Pada rapat berikutnya, Christine harus mempraktikkan keberanian sehari-harinya. Harus ada sesuatu yang dia sampaikan dan dia pasti merasa tidak yakin dan tidak nyaman. Dia pasti meragukan dirinya sendiri karena harus memberikan penjelasan mengenai ide-idenya, kemudian dia pasti akan bimbang dan merasa dirinya menolak. Itulah momen mendorong. Yaitu momen ketika nilai-nilai dan sasaran Anda akan sejajar, tetapi perasaan Anda akan mengatakan "TIDAK!" kepada Anda. Christine pasti harus menggunakan #5SecondRule guna mendorong dirinya untuk bicara.

Semakin sering dia menggunakan Peraturan, semakin cepat pula dia akan mematahkan kebiasaannya untuk diam dalam rapat-rapat dan mengganti kebiasaan tersebut

dengan kebiasaan baru: berani. Semakin Christine mampu mengungkapkan dirinya yang sesungguhnya serta mengeluarkan ide-ide dari dalam dirinya, akan semakin hidup, semakin terhubung, dan semakin kuat pula dia.

Nate tahu pasti betapa kuat rasanya—dia menggunakan #5SecondRule "setiap hari sekarang" untuk mendorong dirinya dalam mengembangkan bisnis kebugarannya:



Syukurlah ... sekarang setiap hari saya menggunakan peraturan ini. Saya baru saja menggunakannya hari ini untuk bertemu dengan prospek pasar yang kelihatannya sangat menguntungkan di rumah sakit tempat saya bekerja. Dia seorang pasien yang sedang menunggu giliran, lalu saya mendekati dia, berbincang-bincang sebentar, berhasil mendapatkan kontaknya sehingga dapat saling berhubungan, hingga akhirnya nanti bertukar materi bisnis.

Dengan mendorong dirinya "keluar dari zona nyaman saya" Carol berhasil menemukan keberanian untuk meraih salah satu #lifegoals#bucketlist, yaitu memberikan presentasi kepada rekan-rekan perawatnya pada sebuah konferensi profesional.



Carol
October 15 at 10:42 pm – Aberdeen, MD.

Saya ingin berterima kasih kepada Anda, Mel Robbins, karena sudah membantu saya mengalahkan ketakutan dalam berbicara di depan umum ... bulan Mei 2016, saya mendengar Anda berbicara di NTI dan Anda memberikan inspirasi kepada saya untuk menantang diri sendiri agar menjadi lebih baik DAN "Keluar dari zona nyaman saya!" Saya sangat tergerak oleh ceramah Anda ... sebagai bagian dari langkah pertama saya, saya menyerahkan proyek saya untuk sebuah presentasi mimbar, disetujui dan akhirnya berbicara di hadapan rekan-rekan perawat selama beberapa jam sebelum Hurrican Matthew tampil ... #lifegoals#bucketlist

Ketika Alexandra diundang untuk memberikan presentasi di tempat kerja, kepalanya dipenuhi dengan berbagai alasan. Dalam "hitungan 5,4,3,2,1" dia sudah bertindak pada "momen yang mengubah segalanya"—dan hal itu memberinya kepercayaan diri untuk mengajar "kelas pascasarjana!"

> Ketika mendapat undangan untuk memberikan presentasi pertama saya (tentang *online marketing*), saya berpikir: "Wow, keren, tetapi apakah saya akan benar-benar melakukan ini? Topiknya 100 persen bukan topik saya ... apalagi diadakan di kota lain ... saya harus bangun PAGI pada hari SABTU! Ditambah, saya sudah memiliki jadwal yang sangat sibuk dan meletihkan minggu depan, kapankah saya akan mengerjakan presentasi saya sebagai Pembicara Utama? Dan, satu hal kecil lagi: apakah mereka akan menyukai presentasi saya? Mungkinkah mereka menertawakan saya?"
>
> Lalu, dalam hitungan 5,4,3,2,1, saya bangkit berdiri dan berkata kepada diri saya sendiri: "Mel Robbins pasti akan mengatakan YA, bahkan tanpa berkedip!" Dan, itulah yang saya lakukan! Semua ini adalah soal satu momen yang mengubah segalanya! Dengan bantuan suami saya yang luar biasa, saya menyusun presentasi, memeriksanya berulang kali, memanfaatkan waktu saya, berlatih di depan cermin dan dengan amat bangga saya katakan bahwa ceramah saya tentang *Online Marketing Investments* berhasil! Setelah itu saya semakin sering mendapat undangan untuk memberikan presentasi, bahkan mengajar kelas pascasarjana di sekolah itu!
>
> Terima kasih untuk semua video, buku, dan posting media sosial Anda, Mel, benar-benar mengubah TIDAK saya menjadi YA!!
>
> Ini adalah foto presentasi pertama saya! Terus kabari saya!
>
> **XO Alex**

Alasan mengapa menggunakan #5SecondRule terasa sangat membebaskan adalah karena Anda tidak saja menguasai momen itu, tetapi Anda juga menguasai hidup Anda. Anda mengubah "TIDAK menjadi YA". Sebagaimana dikatakan oleh Jim, "jangan pernah merendahkan kekuatan Anda"—dia menggunakan

Peraturan untuk mengalahkan "analisis paralisis" dan mengalami "satu tahun yang luar biasa".



Jim Goldfuss *The 5 Second Rule* Mel Robbins telah memberikan satu tahun yang luar biasa bagi saya. Hal-hal yang sudah saya kerjakan dan terlibat di dalamnya, sementara mereka membutuhkan kegiatan dan komitmen dari saya, menggunakan peraturan untuk mencegah munculnya analisis paralisis dan pilihan kedua merupakan hal yang besar. Jangan pernah merendahkan kekuatan Anda, dan selalu gunakan alat-alat yang digunakan oleh orang-orang sukses untuk meraih sasaran Anda! Sangat bersemangat dengan keberhasilan tahun ini!!!!!

Seperti yang dikatakan Wilson dan Aristoteles, "Berbuat baik, bersikap baik." Pertama-tama ubahlah perilaku Anda karena bila Anda melakukan perubahan tersebut, Anda juga mengubah anggapan Anda terhadap diri Anda sendiri. Itulah yang disadari oleh Anna Kate sewaktu menggunakan #5SecondRule. Dia seorang profesional di bidang pemasaran yang dulu tidak mampu berbicara saat seisi ruangan memperhatikan dia, khawatir bahwa rekan-rekannya akan menganggap dirinya "bodoh dan tidak berpengalaman", hanya untuk menyadari bahwa begitu dia menemukan keberanian untuk mengubah perilakunya di tempat kerja, sesuatu yang belum pernah dia harapkan terjadi—"kreativitasnya berkembang".

"Hai Mel,
Berikut ini adalah kisal 5 Detik saya:

Sementara dengan malas saya memaksakan diri untuk bangkit dari tempat tidur (dalam 5 detik) 30 menit sebelum pukul 07.30 (yang terinspirasi oleh Anda!) dan melakukan rutinitas pagi lainnya, karier

saya sangat dipengaruhi oleh The 5 Second Rule.

Saya bekerja di bidang pemasaran sehingga kami harus selalu siap dengan ide-ide baru. Setiap ide baru bisa diluncurkan dan dikembangkan menjadi sebuah kampanye utuh yang mengumpulkan hasil besar untuk klien kami. Ya, hanya dengan satu firasat kecil. Untuk menyimpan semua itu, ke mana pun saya pergi saya sering membawa catatan kecil di tas saya yang saya gunakan untuk mencatat tugas-tugas yang harus cepat diselesaikan, tetapi yang terutama adalah untuk mencatat ide-ide.

Dengan The 5 Second Rule, *saya tidak memikirkan atau mempertimbangkan panjangnya masa berlaku ide saya, begitu juga saya tidak mengajukan kepada pimpinan untuk mendapatkan persetujuan—saya akan menangani hal itu nanti. Saya hanya perlu mencurahkan ide saya ke atas kertas. Setelah itu, saya akan mempelajari kembali dan meluangkan waktu untuk mengevaluasi strategi yang aman.*

Saya dulu penakut bila harus membagikan ide-ide saya atau bahkan untuk menuliskannya! Saya sadar akan diri saya dan khawatir dengan apa yang akan dikatakan oleh orang lain, atau apakah mereka akan menganggap saya bodoh dan tidak berpengalaman. Sejak saya menyingkirkan kucing yang ketakutan dari diri saya, kreativitas saya berkembang. Sekarang, saya bahkan tidak ingat lagi apa yang sebenarnya membuat saya begitu khawatir.

Terima kasih untuk The 5 Second Rule*!*

P.S. Sebenarnya tim saya yang menggali ide-ide saya :)

Anna Kate"

Anda bisa merasa seperti "kucing yang ketakutan", tetapi berani bertindak 5-4-3-2-1. Di jantung setiap keberanian sehari-hari terdapat sebuah pilihan. Setiap lima detik Anda mengambil keputusan untuk melakukan, mengatakan, atau mengejar hal yang sangat penting bagi Anda. Itulah sebabnya mengapa terdapat ikatan yang kuat antara keberanian dan rasa percaya diri. Setiap kali Anda menghadapi keraguan dan 5-4-3-2-1 berhasil mengatasinya, Anda membuktikan kepada diri sendiri bahwa Anda mampu. Setiap kali Anda mengalahkan ketakutan dan 5-4-3-2-1 tetap melakukannya, Anda memperlihatkan kekuatan dalam Anda. Setiap kali Anda menghancurkan alasan-alasan Anda dan 5-4-3-2-1 tetap mengatakannya, Anda menghormati kehebatan yang ada di dalam diri Anda yang ingin didengar. Seperti itulah rasa percaya diri tumbuh—satu gerakan kecil demi satu gerakan kecil yang berani.

~~Seharusnya~~
~~Mestinya~~
~~Pasti~~
Melakukan

8

CARA MULAI MENGGUNAKAN PERATURAN INI

"ENTAH MENURUT ANDA, ANDA BISA ATAU TIDAK BISA, ANDA BENAR."

—HENRY FORD

Cara paling cepat untuk menerapkan #5SecondRule adalah dengan mulai menggunakannya dengan cara yang sama seperti saya. Berikut ini adalah Tantangan Bangun yang mudah yang dapat Anda lakukan besok pagi untuk mulai menggunakan Peraturan. Pasang saja alarm Anda 30 menit lebih cepat dari biasanya, lalu begitu alarm itu berbunyi, hitunglah 5-4-3-2-1, kemudian dorong diri Anda untuk bangkit dari tempat tidur.

Berubah Itu Sederhana, Bukan Mudah

Ada beberapa alasan mengapa tantangan ini penting.

Pertama, tidak ada ruang untuk bergerak. Tantangan ini bersifat langsung. Hanya ada Anda, alarm, dan 5-4-3-2-1. Bila Anda gagal, itu karena Anda membuat keputusan untuk mengubah haluan #5SecondRule.

Kedua, bila Anda dapat mengubah rutinitas pagi Anda, maka Anda dapat mengubah segalanya. Melakukan perubahan menuntut Anda untuk bertindak dengan

tenang, bagaimanapun perasaan Anda. Jika Anda mampu menguasai satu bidang dalam kehidupan Anda, Anda akan mampu menguasai bidang apa pun yang berusaha untuk Anda tingkatkan.

Ketiga, saya ingin Anda mengalami sebuah konsep yang disebut "energi aktivasi" serta merasakan betapa sulitnya mendorong diri Anda untuk mengerjakan hal-hal sederhana. Dalam kimia, "energi aktivasi" adalah jumlah minimal energi yang dibutuhkan untuk memulai reaksi kimia. Para ahli kimia menemukan bahwa jumlah energi awal ini jauh lebih tinggi daripada jumlah energi rata-rata yang diperlukan untuk menjaga agar reaksi tetap berjalan. Apa kaitannya dengan bangun? Banyak. Jumlah energi awal untuk mendorong diri Anda bangkit dari tempat tidur jauh lebih tinggi dari energi yang Anda gunakan begitu Anda bangun dan bergerak.

Psikolog legendaries Mihaly Csikszentmihalyi menggunakan konsep ini pada perilaku manusia, dengan menyalahkan energi aktivasi sebagai salah satu alasan mengapa membuat perubahan begitu sulit. Dia menjelaskan energi aktivasi sebagai "desakan energi awal yang sangat besar yang dibutuhkan untuk berubah"—entah itu untuk mendorong mobil yang mogok atau mendorong Anda agar bangkit dari tempat tidur yang hangat pada pagi hari.

Jerome dari Filipina menulis:

> *"Rasanya tidak nyaman karena tubuh dan pikiran saya tidak siap untuk peraturan seperti ini. Tapi, saya bersedia untuk melakukannya."*

Pertarungan pertama melawan energi aktivasi itu sangat tidak nyaman, tetapi saya ingin Anda merasakan perlawanan itu agar Anda mengetahui seperti apa

rasanya mendorong diri Anda sendiri.

Jika Anda tidak mendapatkan dorongan yang besar itu (seperti yang Anda lakukan sewaktu kecil ketika ibu Anda mematikan TV dan berkata, "Sekarang hari yang indah, ayo keluar dan lakukan sesuatu."), otak Anda pasti akan mengarahkan Anda untuk tidak melakukan apa-apa.

Ketika Anda mulai menghitung 5-4-3-2-1, itu adalah awal dari sebuah rantai reaksi yang tidak hanya membangunkan prefrontal korteks, tetapi juga membuat Anda siap untuk melakukan "dorongan awal yang besar" secara fisik yang dibutuhkan untuk berubah.

Ketika Anda bangun begitu alarm berbunyi, tindakan itu memberi Anda kekuatan pribadi. Satu tindakan kecil berupa bangun saat alarm berbunyi menunjukkan bahwa Anda memiliki kekuatan batin untuk melakukan apa pun yang harus Anda lakukan. Ditambah lagi, seperti yang Emma pelajari, ia juga akan memberi Anda "hasil yang jauh lebih positif hari itu".



Emma

Hai, Mel, saya mendengarkan ceramah TED Anda kemarin malam, dan terbangun pagi ini untuk kali pertama setelah ... bertahun-tahun ... karena bunyi alarm saya, tanpa menekan tombol tidur. Saya belum pernah mendapatkan hasil yang lebih positif hari ini! Saya bersemangat untuk mencoba pendekatan ini di semua aspek kehidupan saya! Saya hanya ingin menyampaikan kepada Anda bahwa kata-kata dan pelajaran yang Anda berikan dalam kehidupan menjangkau orang-orang di seluruh dunia.

Itu jugalah yang dialami oleh Tracy. Dengan bangun pukul 05.00 pagi serta menggunakan Peraturan untuk bangkit dari tempat tidur dan pergi ke pusat kebugaran, Tracy mampu mengawali harinya dengan catatan positif.



Bila Anda tidak bisa mendorong diri Anda untuk bangkit dari tempat tidur, maka Anda tidak akan pernah bisa mengejar semua perubahan lain yang ingin Anda lakukan dalam hidup Anda. Dan, bila Anda mengambil langkah sederhana untuk memegang kendali atas pagi hari Anda, Anda akan dapat mengatalisasi rangkaian peristiwa yang mengarah pada perubahan di mana-mana.

Cara Mempersiapkan Diri Anda untuk Kesuksesan

1. **Sebelum tidur**

Letakkan alarm Anda di ruang lain, kemudian aturlah 30 menit lebih cepat dari waktu biasa Anda bangun. Meskipun tidak mudah untuk "menyeret diri Anda keluar dari tempat tidur" seperti yang dijelaskan oleh Patty, Anda harus mendorong diri Anda sendiri untuk menyelesaikan tantangan itu.



Patty

Baru saja mendengarkan Anda di TED—saya akan menyumpahi Anda bila besok saya bangun 30 menit lebih cepat, tetapi saya akan menyeret diri ini dari tempat tidur!

Mungkin Anda bertanya-tanya mengapa saya ingin Anda memulai latihan ini dengan mengatur alarm Anda 30 menit lebih cepat. Alasannya sederhana. Saya ingin latihan ini *terasa* berat, seakan-akan Anda harus menyeret diri Anda keluar dari tempat tidur, seperti yang dikatakan Patty.

2. Besok pagi

Segera setelah alarm berbunyi, buka mata Anda dan mulailah menghitung mundur ... 5-4-3-2-1. Singkirkan selimut, bangun, kemudian berjalanlah keluar dari kamar Anda. Mulailah hari Anda. Jangan menunda. Tidak ada bantal di atas kepala. Tidak ada berlama-lama, tidak ada tidur sejenak, tidak ada merangkak kembali ke tempat tidur.



Berikut ini adalah apa yang bisa Anda harapkan. Segera setelah alarm berbunyi, Anda akan memikirkan bagaimana *perasaan* Anda tentang bangun. Anda akan

berpikir, *"Tantangan Bangun ini bodoh."* Anda *merasa lelah.* Anda berusaha meyakinkan diri Anda untuk *"mulai besok".*

Seperti halnya Tim, Anda pasti "tidak ingin bangun"—tetapi #5SecondRule akan membantu Anda memenangkan pertarungan melawan perasaan Anda dengan memberi Anda sesuatu untuk Anda lakukan yang akan membantu Anda bangkit dari tempat tidur.



Selamat pagi! Saya ingin mengabarkan kepada Anda bahwa pagi ini saya menggunakan *The 5 Second Rule*. Alarm saya berbunyi pada pukul 04.30 pagi untuk berangkat ke pusat kebugaran. Saya tidak ingin bangun, kemudian *The 5 Second Rule* muncul di kepala saya dan saya langsung bangkit. Hanya ingin mengucapkan terima kasih untuk peraturan itu!

Setelah #5SecondRule muncul di kepalanya, Tim mampu segera bangkit dan berangkat menuju pusat kebugaran. Banyak dari kita mempunyai sikap "hanya tidak ingin saja" dalam hidupnya. Pada saat-saat seperti itu, Peraturan akan membantu Anda bertindak seperti yang dilakukannya untuk Jessica:

> *"Saya mendapati bahwa 5-4-3-2-1-LAKUKAN membantu hari-hari ketika sikap "hanya tidak ingin saja" merayap masuk yang terjadi setiap hari, jadi sekali lagi, TERIMA KASIH!"*

Sikap "saya hanya tidak ingin saja" memiliki cara untuk mengambil alih seluruh hari Anda dan itu adalah alasan lain mengapa penggunaan Peraturan ini begitu penting. Sikap itu mempunyai efek perlahan terhadap kehidupan Anda selanjutnya. Tanya saja Stephen, yang menulis kepada saya tentang malam sebelum kali pertama dia mencoba Tantangan Bangun.

> Saya menyaksikan ceramah Tedx Anda melalui YouTube. Sangat menginspirasi. Besok pagi saya akan bangun pukul 06.30 dan langsung menyingkirkan selimut. Tidak ada tidur lagi.
>
> —Stephen

Saya bertanya kepadanya bagaimana bangun paginya. Dia menjawab, "payah" ketika kali pertama mencobanya, tetapi lama-kelamaan bangun pagi "memberikan perubahan yang sangat besar". "Pola pikirnya berubah dalam waktu beberapa menit" dan sejak memulai Tantangan Bangun, dia berhasil mendapatkan pekerjaan baru yang memungkinkan dirinya untuk "mulai menjalani kehidupan."

> Bagaimana bangun paginya? Payah. Saya benci pagi hari. Saya juga benci hampir semua pekerjaan yang pernah saya miliki. Saya selalu mapan dan jarang sekali mengejar minat saya. Saya selalu "baik-baik" saja.
>
> Saya baru 4 bulan keluar dari pekerjaan ketika saya mengirim pesan kepada Anda tentang bangkit dari tempat tidur pada pukul 6.30. Saya tidak mengatakan bahwa sejak saat itu saya belum tidur lagi, tetapi bangun pagi memberikan perbedaan yang sangat besar. Saya merasa bahwa saya tidak akan bisa mendapatkan pekerjaan baru yang saya sukai, yang akan memberikan penghasilan cukup bagi kami untuk membayar tagihan-tagihan, yang aman untuk pensiun kami, dan untuk hidup. Pagi pertama itu sangat berat, tetapi hanya pada beberapa menit pertama. Saya bangun, siap untuk menaklukkan dunia. Sejak saat itu, saya sudah mendapatkan jabatan baru dan bekerja untuk sebuah perusahaan yang menjual jasa yang sangat saya percaya. Dan, penghasilan yang saya terima tidak hanya cukup untuk membayar tagihan-tagihan, tetapi kami juga bisa menabung untuk pensiun dan menjalani kehidupan, serta bersenang-senang lagi.
>
> Saya rasa kalau bisa saya simpulkan untuk Anda adalah seperti ini. Saya suka menolong sesama dan sudah lama mempunyai visi untuk melakukan hal tersebut lewat bisnis dengan cara mendapatkan dan membagikan pengetahuan, kekayaan, dan sumber daya dengan orang lain agar mereka dapat mengejar minat mereka sendiri. Sejak tanggal 12 September tombol tidur sudah rusak dan autopilot tidak ada lagi. Hati-hati dunia, saya datang dan saya membawa teman-teman.

Sebagaimana yang Anda baca, bagi Stephen, "tombol tidur sudah rusak dan autopilot tidak ada lagi"—dan itulah yang sudah membuat semua perbedaan. Stephen tidak hanya bangun lebih pagi. Dia berubah dari orang yang dulu "selalu mapan dan jarang sekali mengejar minat" menjadi orang yang memegang kendali atas kehidupannya, satu keputusan lima-detik demi satu keputusan. Dan, semua itu diawali dengan bangun tepat saat alarm berbunyi.

Jika Anda dapat bangun pada waktunya, memulai hari Anda dengan semangat, mempunyai rencana ke depan, memikirkan sasaran-sasaran Anda, serta fokus kepada diri sendiri, sebelum Anda terjebak dalam rutinitas sehari-hari, maka Anda akan meraih lebih banyak lagi. Ini adalah langkah pertama untuk memegang kendali atas hidup Anda.

Ingat, pada waktu saya menciptakan Peraturan untuk membantu saya bangkit dari tempat tidur, #5SecondRule adalah soal sesuatu yang jauh lebih besar daripada bangun pada waktunya. Peraturan itu adalah soal membangunkan kekuatan Anda dan menggunakannya untuk mengguncang kehidupan Anda.

Sesudah mencoba Tantangan Bangun, beritahukanlah kepada saya pendapat Anda mengenai penggunaan #5SecondRule ini. Mungkin seperti Stephen, Anda beranggapan bahwa bangun pagi "payah", tetapi dengan berjalannya waktu, saya jamin satu perubahan kecil ini akan membuat "perubahan yang sangat besar".

Sekarang setelah Anda tahu cara untuk memulai, pada tingkat dasar, tiga bagian berikutnya dari buku ini akan menggali lebih dalam mengenai bagaimana Anda dapat menggunakan Peraturan untuk mencapai sasaran-sasaran tertentu, termasuk meningkatkan produktivitas, mengalahkan rasa takut, merasa lebih bahagia, serta memperkaya hubungan Anda.

~~Saya letih~~

~~Terlalu dingin.~~

~~Terlalu panas.~~

~~Sedang hujan.~~

~~Terlalu terlambat.~~

Ayo.

3

KEBERANIAN MENGUBAH PERILAKU ANDA

CARA MENJADI ORANG PALING PRODUKTIF YANG ANDA TAHU

Saya ingin mengatakan bahwa #5SecondRule adalah "agnostik perubahan". Peraturan ini akan cocok dengan segala jenis perubahan perilaku yang berusaha Anda wujudkan.

Penerapan #5SecondRule hanya dibatasi oleh imajinasi Anda. Bila Anda ingin memiliki kebiasaan baru yang baik, gunakan saja Peraturan untuk 5-4-3-2-1, kemudian doronglah diri Anda untuk melakukannya.

Anda juga dapat menggunakan Peraturan untuk menjauhkan diri Anda dari perilaku yang merusak seperti berjudi, minum, obat-obatan, dan perilaku impulsif seperti *micromanaging* tim Anda, membentak akibat frustrasi, dan terlalu banyak menonton acara TV. Lakukanlah 5-4-3-2-1 untuk memiliki kendali dan mengalihkan perhatian Anda dari perilaku yang merusak atau impulsif. Setelah itu, berbaliklah dan menjauhlah dari perilaku itu. Seperti halnya semua perubahan, mereka sederhana—bukan mudah, dan Peraturan akan membantu Anda untuk melakukannya.

Ada tiga perubahan perilaku yang sering kami terima melalui surel: kesehatan, produktivitas, dan penundaan. Semuanya saya bahas pada bagian ini. Anda akan mempelajari pendekatan langkah demi langkah mengenai bagaimana Anda dapat menggunakan #5SecondRule

yang digabungkan dengan beberapa strategi berbasis riset terbaru guna meningkatkan ketiga bidang utama dalam hidup Anda ini.

Pertama, Anda akan mempelajari rahasia untuk meningkatkan kesehatan Anda. Anda tidak akan menyukainya, tetapi rahasia ini berhasil—dan Anda juga akan melihat *posting*-an dari orang-orang di seluruh dunia yang menggunakan #5SecondRule untuk melakukan beberapa hal yang cukup mengagumkan bagi mereka sendiri.

Kedua, Anda akan mempelajari cara meningkatkan produktivitas Anda dengan menggunakan #Peraturan 5Detik, serta penelitian terbaru terhadap fokus, produktivitas, dan otak Anda. Ada fakta istimewa di dalam penelitian tersebut tentang tombol tidur serta bagaimana tombol itu memengaruhi produktivitas Anda yang benar-benar akan membuat Anda terkejut.

Ketiga, Anda akan mendalami subjek yang mengganggu kita semua—penundaan. Anda akan mempelajari tentang dua bentuk penundaan, dan metode langkah demi langkah untuk menggunakan #5SecondRule yang dikombinasikan dengan penelitian selama 19 tahun guna mengalahkan penundaan selamanya.

Semua yang akan Anda pelajari bisa langsung diimplementasikan dan didukung oleh ilmu pengetahuan. Untuk meraih potensi Anda, Anda harus mendorong diri Anda sendiri—tidak ada cara lain.

Entah Anda yang Mengatur Hari, atau Hari yang Mengatur Anda.

9

PERBAIKI KESEHATAN ANDA

"KEBERANIAN ADALAH KOMITMEN UNTUK MEMULAI TANPA JAMINAN KESUKSESAN."

—JOHANN WOLFGANG VON GOETHE

Hampir separuh dari pesan-pesan yang saya terima berasal dari orang-orang yang, seperti Anda dan saya, ingin memperbaiki kesehatan mereka. Entah untuk melangsingkan badan, menggemukkan badan, menurunkan berat badan, menurunkan kolesterol, memulihkan diri dari penyakit, makan yang lebih sehat, atau meningkatkan kekuatan dan kelenturan tubuh—apa pun itu, Anda dapat menggunakan #5SecondRule untuk mencapainya.

Kenyataannya adalah bahwa memikirkan untuk menjadi lebih sehat tidak akan membuat Anda lebih sehat. Bahkan, meditasi yang merupakan latihan batin, tetap menuntut Anda untuk MELAKUKANNYA. Tidak ada jalan lain. Anda harus bertindak.

Ironisnya adalah tidak ada bagian lain dari kehidupan kita yang memiliki informasi, dukungan, riset, opsi, maupun konten bebas lebih banyak dari tentang kesehatan dan kebugaran. Anda bisa mencari "diet" di Google, mengunduh 20 hasil pencarian tertinggi, mencetaknya, memasangnya pada papan panah, kemudian mengikuti

apa pun jenis diet yang dikenai oleh anak panah. Diet, jika Anda benar-benar mengikutinya, akan berhasil. Persoalannya tidak pernah pada dietnya. Persoalannya selalu pada *perasaan* Anda tentang berdiet. Hal yang sama juga berlaku pada latihan.

Seperti halnya Ana, kita "tidak pernah merasa ingin berlatih" dan kita membiarkan perasaan-perasaan ini menghalangi keinginan kita untuk menjadi lebih sehat. Dengan menggunakan #5SecondRule, Ana memaksa dirinya untuk menghitung 5-4-3-2-1 dan kembali bersepeda:



Ya, napas Anda mungkin tersengal-sengal saat Anda mengayuh, tetapi siapa yang peduli? Justru kedengarannya lebih baik daripada mencari-cari alasan di rumah.

Setiap bentuk diet, program latihan, sirkuit kebugaran, kelas latihan, rangkaian terapi fisik, *cross-training*, program meditasi, dan yoga akan meningkatkan kesehatan Anda. Namun, ini syaratnya—ANDA HARUS MELAKUKANNYA. Dan, percayalah kepada saya, saya mengerti. Saya tidak suka latihan, terutama bila cuaca di luar dingin atau hujan. Saya membenci olahraga sama seperti saya membenci bangkit dari tempat tidur. Tanpa #5SecondRule, saya tidak akan pernah me-lakukannya.

Mengapa sulit sekali untuk sehat? Anda sudah tahu jawabannya—perasaan Anda. Bila Anda *merasa rindu* roti, Anda tidak akan bertahan dengan diet bebas-gluten. Begitu Anda membayangkan *bagaimana perasaan Anda* tentang menyantap salad selama 113 hari, Anda pasti akan meyakinkan diri Anda untuk tidak melakukannya. Begitu Anda membaca latihan CrossFit masa kini serta membayangkan *bagaimana perasaan Anda* tentang melakukan tiga set 45 kali *burpee* bersama sekelompok orang di tempat parkir—Anda pasti merasa tidak ingin berangkat.

Apakah bertahan dengan diet membuat Anda bahagia? Tentu saja. Apakah bertemu dengan teman-teman Anda di CrossFit dan berlatih membuat Anda bahagia? Sudah pasti ya. Tanyakan saja kepada Melanie, yang mengalami kesulitan untuk "bangkit dari sofa" sebelum menemukan Peraturan.

Dear Mel,

Saya hanya ingin mengucapkan terima kasih. Terima kasih karena telah menjelaskannya dalam bahasa yang bisa saya mengerti. Karena membuat saya bangkit dari sofa dan keluar dari kepala saya. Karena membuat saya mengalami momentum dan menjadi diri saya yang luar biasa!



Lega. Kebebasan dan terobosan!

Dan, begitu akhirnya dia bergerak, Melanie mengalami "Kebebasan dan terobosan", sesuatu yang kita semua inginkan. Begitu Anda menerima kenyataan bahwa kita hanya ingin melakukan hal-hal yang *terasa mudah*, Anda menyadari rahasia untuk sehat ternyata mudah—Anda tidak pernah akan merasa ingin, Anda hanya harus menghitung 5-4-3-2-1-LAKUKAN!

Melewatkan pusat kebugaran, mampir ke *drive-thru* In-n-Out Burger, dan menghabiskan waktu di Facebook jauh lebih mudah daripada bersusah payah di kelas *spin* atau mengurangi gula dalam diet Anda. Bila Anda ingin menurunkan berat badan, ikutilah diet dan berlatihlah secara teratur, hanya ada satu hal yang harus Anda lakukan:

Berhentilah memikirkan tentang bagaimana perasaan Anda. Perasaan Anda tidak penting. Satu-satunya yang penting adalah apa yang Anda LAKUKAN.

Erika menyadari hal itu. Bahkan, setelah memulai perjalanan menurunkan beratnya, dia merasa "kehilangan

semua motivasi untuk melakukan latihan saya" dan "selalu punya alasan" mengapa dia tidak bisa datang ke pusat kebugaran.

> Hai Mel!
>
> Saya adalah penggemar berat Anda, saya menyaksikan Anda di CNN tahun lalu dan merasa tertarik. Saya sudah mengikuti Anda di Twitter selama lebih kurang satu tahun dan cuitan Anda yang inspiratif sangat membantu saya, tetapi yang benar-benar membantu adalah #5SecondRule Anda.
>
> Akhirnya tahun ini saya berhasil memaksa diri saya dan mulai menurunkan berat badan yang sudah saya rencanakan selama dua tahun terakhir. Meskipun tahun ini saya berhasil menurunkan 15 kilogram, saya merasa kehilangan semua motivasi untuk melakukan latihan. Saya selalu punya alasan—saya bekerja terlalu lama, tidak punya cukup waktu, bla ... bla ... bla.
>
> Beberapa minggu yang lalu saya menyaksikan video di blog Anda tentang penurunan berat dan Anda benar mengenai semuanya. Saya tidak pernah merasa ingin berlatih, tetapi bila saya ingin melihat hasil yang berkelanjutan, maka saya harus melakukan latihan-latihan itu.
>
> Saya sudah menggunakan #5SecondRule Anda dan hari ini menandai hari ke-7 saya tidak melewatkan latihan. Kadang saya masih merasa tidak ingin berlatih, tetapi saya punya sasaran dan jika saya meyakinkan diri saya untuk melakukan latihan itu dalam 5 detik pertama, saya pasti melakukannya.
>
> Tidak sabar menantikan buku Anda.
>
> Salam,
>
> Erika

Setelah menyadari bahwa dia "tidak pernah merasa ingin berlatih", Erika bisa menemukan waktu 5 detik dan mendorong dirinya untuk bertindak. Latihan adalah 100 persen jiwa. Tubuh Anda tidak akan pergi ke tempat di

mana pikiran Anda tidak mendorongnya ke sana. Itulah sebabnya mengapa #5SecondRule adalah pengubah permainan untuk kesehatan Anda.

Berikut ini CARA Anda menggunakannya ...

5-4-3-2-1-LAKUKAN, lalu pergilah ke pusat kebugaran.

5-4-3-2-1-LAKUKAN, lalu taruh donat Anda dan makanlah dada ayam panggang.

5-4-3-2-1-LAKUKAN, lalu menjauhlah dari toko roti walaupun roti dan makanan penutupnya menggoda Anda seperti seorang perayu.

Banyak orang di seluruh dunia yang lebih gemuk, lebih malas, dan lebih tidak berbentuk daripada Anda yang menggunakan 5-4-3-2-1 untuk mengubah diri mereka sendiri menjadi tubuh, pikiran, dan kehidupan yang benar-benar berbeda.

Seperti Charlie. Ketika kali pertama menghubungi saya, bobot pria ini 174 kilogram. Lingkar pinggangnya 137 sentimeter. Perhatikanlah foto-foto di Facebook berikut ini, Anda bisa melihat betapa beratnya dia.



Bayangkan betapa mengerikan perasaannya. Sekarang perhatikanlah foto dirinya yang lain pada bagian bawah—dia merayakan kehidupannya. Dia sudah menjadi manusia yang berbeda. Bagaimana dia melakukannya? Dengan meminum minuman yang rasanya seperti rumput. Ya, begitu mungkin komentar Anda. Namun, itulah yang harus dijalaninya guna meraih sasarannya. Sekarang dia mengelola sebuah bisnis bernama Juicing Strong yang membantu orang-orang menjadi diri mereka yang lebih sehat.



Salah satu kunci dari ceramah ini adalah *The 5 Second Rule*. "Jika Anda mempunyai pikiran, dorongan, atau ide dan Anda tidak mengaitkan apa yang Anda pikirkan dengan tindakan, maka apa yang Anda pikirkan itu akan hilang selamanya!"

Sesudah menyaksikan ceramah tersebut, saya mulai menggunakan peraturan itu.

Anda lihat, hari itu adalah kali pertama saya mengatakan kepada diri saya bahwa saya ingin membantu dan memotivasi orang lain, dan pada saat itu juga saya melakukan sesuatu dalam waktu 5 detik, saya mengutarakan apa yang ingin saya lakukan dengan suara lantang dan menuliskannya! "Saya mewujudkannya ke dalam tindakan." Saya berpikir seharusnya saya mengirim surel kepada Mel untuk berterima kasih kepadanya. Biasanya saya tidak melakukan hal seperti itu, tetapi dalam 5 detik saya melakukannya dan coba tebak, dia membalas. Dan, akhirnya kami berbicara lewat telepon dan hal itu berpengaruh terhadap hidup saya lewat cara yang tidak pernah bisa saya bayangkan.

Sejak saat itu, pada bulan Februari 2014, saya mendapatkan kembali kehidupan saya.

Berikut ini beberapa hal yang terjadi:

1. Saya berhasil menurunkan 79 kg.
2. Saya melatih, menginspirasi dan membantu orang lain.
3. Saya bertemu dengan Joe Cross (*Fat Sick and Nearly Dead*).
4. Saya minum jus selama 300 hari.
5. Saya sudah memberikan ceramah lebih dari 25 kali (mudah-mudahan suatu saat nanti bisa mengadakan TedTalk).
6. Saya selalu berusaha melakukan *The 5 Second Rule* dan mewujudkan pikiran, ide-ide, serta dorongan ke dalam tindakan karena Anda tidak pernah tahu ke mana mereka akan menuju dalam perjalanan ini.

Jangan pernah berhenti, jangan pernah menyerah! Penuh kasih.

Terima kasih, Mel Robbins, karena sudah membuat saya menempuh jalan ini dalam 5 detik.

Selama 529 hari penuh, pria ini mendorong dirinya untuk memegang janji yang dibuatnya terhadap diri sendiri. Mengapa? Bukan karena dia merasa ingin, melainkan karena dia berkata dia akan melakukannya. Bayangkan bila Charlie melewatkan hari terakhir dari 529 harinya dengan *berpikir* tentang menurunkan 80 kilogram, bukan tentang minum jus. Apa yang akan terjadi? Tidak ada. Alexandra juga menemukan jalannya menuju gaya hidup yang lebih sehat dengan minum jus:

> Halo! Alexandra dari Brasil!
>
> Tentang pengalaman saya dengan *The 5 Second Rule*:
>
> Setiap hari saya harus menghabiskan setidaknya satu jam membuat jus! Ya, jus segar berwarna hijau, ungu, oranye, merah telah mengubah hidup saya, dan saya menyukainya, tetapi hidup ini sibuk.
>
> Jadi, setiap hari sekitar pukul 05.30 sore saya memeriksa kotak surel yang penuh dengan rencana-rencana pemasaran dan laporan untuk dikirim dan haaaampir saja "mungkin sebaiknya saya tidak minum jus hari ini." TAPI, TIDAK! TIDAK AKAN!
>
> Saya menarik napas, lalu berpikir: surel-surel itu tidak akan ke mana-mana, dan tidak ada orang yang akan terluka seandainya saya memundurkan laporan selama 2 jam ... jadi, semuanya adalah soal 5,4,3,2,1 LAKUKAN MINUM JUS. Dan, ternyata berhasil ... setiap hari ☺

Charlie dan Alexandra sama-sama menemukan bahwa bila Anda mengikuti suara hati Anda untuk menjalani gaya hidup yang lebih sehat dengan melakukan tindakan yang berani, maka perubahan pun akan mulai terjadi dalam kehidupan Anda.

Dibutuhkan keberanian untuk memulai sesuatu, dibutuhkan keberanian untuk berpegang pada sesuatu itu, dan sudah pasti dibutuhkan keberanian untuk membagikannya dengan dunia. Itulah yang dijelaskan oleh Pakinam kepada saya. Keberanian adalah yang dibutuhkan untuk menurunkan berat badan karena kadang, seperti yang ditulis Pakinam, celah antara

tempat Anda berada dan tempat Anda ingin berada seakan begitu besar sehingga kita bahkan tidak mampu menghadapi berapa banyak pekerjaan yang harus kita lakukan:

Hai Mel,
Seumur hidup, saya kelebihan berat badan. Sekarang saya berusaha menjalani diet untuk kali pertama dalam hidup saya. Saya merasa tersesat dan terperangkap, tetapi saya tetap maju. Saya memiliki perasaan gelisah dan rapuh yang sangat besar. Dapatkah Anda memberikan penjelasan mengenai hal ini?

Jawaban singkatnya adalah bahwa celah antara pribadi Anda yang sekarang dengan pribadi yang Anda inginkan tampak begitu lebar sehingga rasanya tidak mungkin untuk menjembatani celah itu. Memiliki perasaan seperti ini wajar saja, tetapi membiarkan perasaan itu menguasai pikiran Anda merupakan bentuk kekerasan terhadap diri sendiri.

Itulah sebabnya mengapa saya menyukai Charlie dan fotonya dengan perut telanjang yang menggantung di atas celana pendeknya. Siapa pun bisa menjembatani celah antara angka-angka pada timbangan dengan sebuah dorongan. Biarkan contoh Charlie menginspirasi Anda untuk mengawali hari Anda. Dan, biarkan hasil yang dia peroleh mendorong Anda untuk tetap berpegang pada sasaran Anda.

Masih ada orang lain yang ingin saya perkenalkan kepada Anda. Mark memanfaatkan teman-teman Instagramnya untuk menjaga dirinya agar tetap bertanggung jawab. Lima ribu *push-up* dalam sebulan? Luar biasa! Saya hampir tidak bisa melakukan lima dalam sehari, #exercisegoals.

Fujfocus Memutuskan untuk membawa kebugaran saya ke tingkat yang lain dengan mengumumkan kepada negara Facebook saya bahwa saya akan melakukan 5.000 *push-up*, 2.000 *pull-up* dan lari 200 kilometer pada bulan Juli. Semua ini sambil berlibur bersama anak-anak saya selama dua minggu dan berusaha menyelesaikan buku saya tentang meningkatkan nilai bisnis dan menjual sebuah bisnis yang dimulai karena *The 5 Second Rule* Anda yang begitu berpengaruh. Tidak sabar untuk membaca buku Anda @melrobbinslive. Saya adalah bukti nyata bahwa saran cemerlang Anda berhasil. Saya mengasihi Anda, Mel!!

Disiplin terhadap latihan sehari-hari juga akan membantu target pribadi dan profesionalnya untuk "berusaha menyelesaikan buku saya tentang meningkatkan nilai bisnis dan menjual." Setiap hari Mark berlatih, otaknya akan membantu dia untuk menyelesaikan penulisan bukunya. Ayo, Mark! Kabari kami bila buku Anda sudah tersedia.

Mungkin 5.000 *push-up* dalam satu bulan agak sedikit berlebihan karena bisa membunuh Anda. Tidak masalah. Bagaimana jika melakukan tantangan kebugaran? Lihatlah Anouk—dia sedang menjalani minggu ketiga. Dia menjelaskan kepada kami kebenaran sederhana tentang kesehatan dan latihan: "Saya benar-benar sangat tidak merasa ingin, tetapi tetap melakukannya BOOM BOOM BOOM."

BOOM untuk Anda, Anouk, Anda hebat. Dan, Anda juga hebat—bila Anda mendorong diri Anda sendiri untuk bertindak pada saat Anda tidak merasa ingin.



Jika Anda merasa tidak sanggup bila harus benar-benar menerima tantangan ini, Anda harus bertemu dengan Alice. Dia "gadis berumur 19 tahun dari Inggris" yang menulis kepada saya karena berada "di tempat yang benar-benar buruk". Berikut ini penjelasannya:

> *Saya menderita kegelisahan dan agorafobia, dan mereka betul-betul menguasai saya. Berat saya naik 14 kilogram, yang membuat saya justru semakin menderita sehingga saya semakin banyak tinggal di rumah. Ditambah lagi, saya merasa ditekan oleh orangtua saya untuk mencapai gelar tertentu di universitas tertentu dan meyakinkan diri saya sendiri saya tidak keberatan melakukan hal ini demi menyenangkan mereka ... saya menyaksikan video Anda dan ceramah Anda benar-benar membuat saya berpikir, apakah ini memang yang saya inginkan? Apakah saya memang merasa "tidak bermasalah" dengan ukuran tubuh saya? Apakah saya pantas mendapatkan apa yang saya inginkan?*

Saya tidak akan berbohong bahwa dibutuhkan waktu beberapa lama, tetapi saya menyaksikan ceramah Anda tentang sekali seminggu dan saya merasakan dorongan itu ....”

Dia mempunyai naluri untuk berhadapan dengan dirinya sendiri. Dia mempunyai keinginan untuk bersikap tegas terhadap dirinya dan memegang kendali atas kehidupannya. Dia mempunyai desakan untuk berubah. Dan, dia melakukannya! Tidak hanya bicara kepada orangtuanya, dia juga mengganti jurusannya.

“Diterima di Universitas pilihan saya dan jurusan pilihan saya, dan rencananya saya akan berangkat bulan Oktober ini. Sementara itu untuk berat badan, sejak Desember berat saya sudah turun 13 kilogram karena makan makanan sehat, menjalani latihan rutin yang bagus, dan semua itu karena The 5 Second Rule *Anda.*

Mudah-mudahan saya tidak menghabiskan waktu Anda terlalu banyak, tetapi saya sungguh-sungguh ingin menyampaikan kepada Anda betapa besarnya pengaruh ceramah Anda terhadap saya! Perjalanan saya memang masih jauh, tetapi setiap kali saya merasa semangat merosot, saya mendengarkan ceramah Anda lagi!”

Itulah yang dibutuhkan. Dibutuhkan keberanian untuk melakukan apa yang Alice lakukan. Dibutuhkan keberanian untuk bersikap jujur terhadap diri sendiri mengenai apa yang Anda inginkan. Dibutuhkan keberanian untuk memaksa diri sendiri—untuk memulai. Sering kali, langkah pertama adalah yang paling sulit.

Jika Anda terjatuh dari gerbong atau "merosot", Anda dapat kembali ke jalur. Semangat yang merosot adalah wajar. Ada hari-hari ketika Anda merasa tidak ingin melakukannya. Ingat, Anda bisa kembali memegang kendali. Yang dibutuhkan hanya lima detik.

Tanyalah Kristin. Dia mengatakan sesuatu yang sangat penting di Instagramnya—"Langkah pertama—bangkit dari tempat tidur—adalah yang paling sulit. Namun, sangat sepadan." Tidak peduli berapa kali Anda sudah berlatih, memulai setiap hari adalah bagian yang paling sulit.



Masih ingat ketika saya mengatakan kepada Anda bahwa saya menginginkan Anda untuk mulai melakukan percobaan dengan Peraturan ini dengan melakukan Tantangan Bangun? Tujuannya adalah agar Anda dapat mengalami "energi aktivasi". Energi ini adalah kekuatan yang dibutuhkan untuk memulai sesuatu, dan itulah yang dimaksud oleh Kristin. Dan, dia benar—memang sangat

sepadan. Bahkan, tidak ada yang lebih sepadan daripada belajar untuk mendorong diri Anda sendiri melampaui alasan-alasan Anda dan menjadi satu langkah lebih dekat kepada kehidupan, tubuh, atau masa depan yang Anda impikan.

Mungkin tantangan kesehatan Anda bukan tentang pusat kebugaran. Mungkin tentang sesuatu yang lebih menakutkan, seperti misalnya melawan suatu penyakit. Anda tidak sendiri dan Anda butuh keberanian setiap hari untuk sembuh, untuk hidup, dan untuk tetap kuat. Banyak orang menulis tentang perjuangan mereka melawan kanker dan menurunnya kesehatan, yang ingin tahu bagaimana mereka bisa mendapatkan kembali keberanian dan kekuatan untuk berjuang. #5SecondRule adalah alat yang dapat Anda gunakan untuk menemukan kekuatan dalam guna menghadapi penyakit serius.

Greg Cheek adalah pria luar biasa yang sangat inspiratif untuk diikuti. Kanker stadium tiga. Apa yang dia lakukan? Dia mengikuti 10 lari maraton—sejak didiagnosis! Sangat luar biasa, bukan?





Mungkin bukan tentang lari maraton. Mungkin bagi Anda kesehatan berarti memiliki cukup keberanian untuk melakukan pemeriksaan mamogram tahunan Anda. Ketika Amy Robach, pembawa cara *Good Morning America*, diminta untuk melakukan pemeriksaan mamogram pertamanya secara *live* pada Bulan Kesadaran Kanker Payudara, respons internal awalnya adalah *tidak, sama sekali tidak.* Dia tidak memiliki hubungan apa pun dengan penyakit itu dan tidak ingin kelihatan seakan-akan dia sedang berusaha untuk mencuri perhatian. Amy berpaling kepada Robin Roberts, seorang rekan pembawa berita dan penyintas kanker payudara, untuk mendapatkan saran. Setelah Amy menceritakan kepada Robin bahwa dia belum pernah melakukan mamogram, Robin menjawab:

> *"Amy, justru itulah maksudnya. Dengar. Tidak ada seorang pun yang lebih tahu dari aku betapa tidak nyamannya membiarkan orang menyaksikan engkau menjalani sesuatu yang bersifat medis. Tetapi, kemampuan untuk menyelamatkan, bahkan satu nyawa sekalipun, amat luar biasa, kau tidak akan pernah menyesal. Dan, aku bisa menjamin acara ini pasti akan menyelamatkan nyawa. Hanya dengan berjalan memasuki ruang mamogram dan menjalani tes ini, seseorang akan mengetahui bahwa mereka memiliki kanker yang tanpa acara ini dia tidak akan tahu. Amy, 80 persen dari perempuan yang menderita kanker payudara tidak mempunyai sejarah dalam keluarganya."*

Saat itu juga Amy berubah pikiran, di kamar ganti Robin, dan memutuskan untuk menjalani mamogram.

Beberapa minggu kemudian dia kembali bertugas untuk mengungkapkan bahwa pemeriksaan yang dilakukannya secara *live* di televisi telah menyelamatkan nyawanya—dia didiagnosis mengidap kanker payudara. Amy menjalani mastektomi ganda, delapan kali kemoterapi, dan hari ini dia sembuh dari kanker.

Sementara Amy tidak menggunakan #Peraturan5 Detik di dalam keputusannya, dia mendapat dorongan dari Robin selama masa yang kritis dan mengambil keputusan lima detik. Syukurlah dia memutuskan demikian. Mungkin Anda tidak cukup beruntung untuk memiliki rekan kerja yang memberikan dorongan kepada Anda, tetapi Anda bisa selalu memberikan dorongan kepada diri Anda sendiri, 5-4-3-2-1-LAKUKAN.

Meningkatkan kesehatan Anda adalah soal bertindak. Mungkin berat badan Anda tidak turun sebanyak Charlie, atau Anda tidak lari maraton seperti Greg, tetapi Anda dapat memberi dorongan kepada diri sendiri untuk pergi ke dokter gigi, untuk berlatih, atau untuk ke dokter guna menjalani pemeriksaan seperti mamogram atau prostat. Pada saat Anda mendorong diri Anda, sebagaimana yang dialami banyak orang lain yang sudah Anda baca, kehidupan yang Anda ubah adalah kehidupan Anda sendiri.

Hidup adalah soal pilihan yang kita ambil. Dan, dalam buku ini saya berulang kali mengatakan bahwa Anda selalu dapat memilih bagaimana Anda akan bertindak. Jika Anda mempunyai sasaran untuk menjadi lebih sehat, maka yang harus Anda lakukan biasanya bersifat langsung. Pilihlah sebuah rencana untuk Anda jalani, rencana apa saja—setelah itu 5-4-3-2-1-LAKUKAN. Satu-satunya yang perlu Anda pilih sesudah itu adalah memilih untuk MELAKUKAN setiap hari meskipun,

seperti dikatakan Anouk, Anda "benar-benar sangat tidak merasa ingin".

Saya katakan bahwa yang harus Anda lakukan sederhana. Saya tidak mengatakan mudah. Saya janjikan Anda, pasti sepadan. Latihan dan kesehatan merujuk pada satu peraturan sederhana—Anda tidak harus merasa ingin. Anda hanya harus melakukannya.

Berusahalah
Lebih Jauh.

Di Sana
Tidak Pernah
Ramai.

10

MENINGKATKAN PRODUKTIVITAS

"TIDAK ADA YANG AKAN BERHASIL KECUALI ANDA MELAKUKANNYA."

—MAYA ANGELOU

Produktivitas dapat dipersingkat menjadi satu kata: FOKUS. Ada dua jenis fokus yang Anda butuhkan untuk menguasai produktivitas. **Pertama,** kemampuan untuk mengelola gangguan agar Anda dapat fokus momen-ke-momen pada tugas yang sedang Anda tangani, dan **kedua,** kemampuan untuk fokus pada apa yang benar-benar penting bagi Anda secara keseluruhan sehingga Anda tidak menyia-nyiakan hari Anda untuk hal-hal yang tidak penting.

Kita akan membahas tentang kedua jenis fokus ini, mempelajari hasil riset terakhir mengenai hal ini, serta mempelajari cara menggunakan #5SecondRule untuk menguasai kemampuan memusatkan waktu Anda pada hal yang paling penting dan menangani gangguan bila mereka muncul.

Serius dalam Menangani Gangguan

Menangani gangguan sama seperti mengikuti sasaran kesehatan. Anda tidak akan pernah merasa ingin; Anda hanya harus membuat diri Anda melakukannya. Anda

sudah tahu bahwa kecanduan pada telepon, mengirim pesan, dan menjawab surel adalah gangguan ... tetapi menghentikan kecanduan itu rasanya tidak mungkin.

Meskipun Anda tahu bahwa Anda harus mematikan tanda-tanda yang muncul, mematikan suara telepon Anda, dan berhenti memeriksa surel setiap lima menit, hal yang Anda ketahui ini tidak mengubah perilaku Anda. Saya bisa saja menimbun Anda dengan riset mengenai betapa buruknya kebiasaan ini, tetapi hal tersebut tidak akan mengubah perilaku Anda. Di sinilah #5SecondRule memainkan perannya—Anda tidak perlu merasa ingin melakukannya, Anda hanya harus mendorong diri Anda untuk melakukannya.

Pertama-tama, Anda harus memutuskan bahwa gangguan tidak baik. Gangguan dalam bentuk apa pun adalah ciuman kematian bagi produktivitas Anda. Riset menunjukkan ruang kantor yang terbuka merupakan mimpi buruk bagi fokus. Memeriksa surel bisa menjadi kecanduan karena apa yang oleh peneliti perilaku disebut "hadiah acak". Anda harus memutuskan bahwa sasaran Anda jauh lebih penting daripada menekan tombol notifikasi. Semudah itu.

Kemudian, Anda cukup menyingkirkan mereka. Saya tidak menyatakan ini sebagai ilmu roket. Saya juga tidak akan mengatakan kepada Anda bahwa cara ini mudah. Namun, saya menjanjikan Anda bahwa apabila Anda menggunakan #5SecondRule, maka Anda akan melakukannya. Ketika Anda mulai menyingkirkan gangguan dan mampu memusatkan perhatian pada hal-hal momen-ke-momen yang penting Anda "tidak akan tahu" betapa cara ini akan sangat membantu, sebagaimana ditulis oleh Karen:

Hendricks_luv Anda tidak tahu betapa Anda telah sangat membantu saya. Tidak tahu. Setiap hari. Dari lubuk hati yang terdalam, Terima kasih.

Belum lama ini, saya sedang membahas tentang hal ini dengan putri saya yang berumur remaja. Dia suka media sosial, tetapi lebih banyak menghabiskan waktunya di telepon sehingga sangat mengganggu dia dalam mengerjakan tugas-tugas sekolah. Ditambah, dia merasa tidak nyaman karena selalu membanding-bandingkan dirinya dengan postingan para selebritas dan supermodel di media sosial.

Seperti Anda dan saya, dia tahu bahwa media sosial membuat dirinya semakin tidak produktif pada saat dia seharusnya fokus pada pekerjaan rumah. Kendall memutuskan bahwa cara terbaik untuk menangani gangguan media sosial adalah dengan cara menyingkirkan godaan itu—maka dia pun menghapus aplikasi Instagram dan VSCO dari teleponnya.

Dalam kata-katanya sendiri:

"Sesudah menghapus aplikasi-aplikasi tersebut, saya tidak pernah menduga betapa tidak pentingnya mereka bagi hidup saya. Ketika aplikasi itu masih ada di telepon, tanpa sadar saya akan mengeklik dan melihat mereka. Sekarang setelah aplikasi itu tidak ada, saya sama sekali tidak mempunyai desakan untuk melihatnya."

Dan, gangguan tidak hanya dalam bentuk teknologi maupun media sosial. Sarah menyadari bahwa ketidak-rapiannya menjadi gangguan besar dalam hidupnya

sehingga memutuskan untuk bertindak. Dia menggunakan Peraturan untuk mengalahkan penimbunan "emosional" dan 5-4-3-2-1, lalu "menyumbangkan, mendaur-ulang, menjual, dan juga membuang" banyak sekali barang:



Oneisstarvedfortechnicolor

Saya menggunakan *The 5 Second Rule* untuk merapikan hidup saya. Saya seorang penimbun emosional yang sekarang menjadi masalah. Maka, ketika membereskan timbunan barang-barang saya, saya membuat pilihan dalam lima detik dan memastikan pilihan ini berhasil. Saya menyumbangkan, mendaur ulang, menjual, dan juga membuang BANYAK barang dalam beberapa minggu terakhir. Sekarang rasanya luar biasa karena tidak harus diganggu oleh "barang-barang" yang tidak berguna.

Dengan membersihkan timbunan barang-barangnya dengan keputusan lima detik, kini Sarah merasa "luar biasa" dan tidak lagi "diganggu". Oleh karena itu, bila Anda merasa terganggu seperti Kendall terganggu oleh media sosial atau Sarah yang terganggu oleh lingkungannya, itulah momen kekuatan yang sangat besar. Anda baru saja bangun dan sekarang adalah waktunya untuk mengguncang lingkungan Anda. 5-4-3-2-1. Singkirkan gangguan. Sesederhana itu dan imbalannya sangat besar.

Hal yang lebih sulit dan lebih berpengaruh untuk dilakukan adalah menguasai jenis fokus yang kedua: fokus secara keseluruhan. Ada satu hal ketika saya menggunakan #5SecondRule yang telah membuat fokus secara keseluruhan saya meningkat lebih dari yang lain, yaitu menjadi "bos" dari kegiatan pagi saya.

Kegiatan Pagi Saya

Memegang kendali atas kegiatan pagi Anda adalah pengubah permainan bagi produktivitas. Saya melakukannya dengan cara menciptakan rutinitas pagi. Alissa menyadari bahwa sesudah dia menerapkan rutinitas paginya, dia mulai "mengatur" hari-harinya.

> **Allthethingssetc** Baiklah, saya memang agak terobsesi dengan @melrobbins saya suka pada pesannya dan mempraktikkan peraturan-peraturannya, bangun pagi (yang saya benci, tetapi yang ingin saya sukai), sarapan (kopi, biasanya saya tidak sarapan), tidak menyentuh telepon saya sampai sesudah sarapan! Menjernihkan pikiran saya. Menetapkan niat dan mengatur hari saya! #Mondays #motivation #melrobbins

Persis seperti yang dikatakan Alissa, ketika Anda menciptakan rutinitas pagi dan menjalaninya, Anda "menetapkan niat Anda". Dan, berulang-ulang kali, Anda akan memicu suatu rangkaian peristiwa yang akan membuat Anda terkejut.

Saya berutang rutinitas pagi saya pada profesor Dan Ariely dari Universitas Duke. Menurut Ariely, dua atau tiga jam pertama hari itu adalah jam-jam yang sangat baik bagi otak kita, begitu Anda sepenuhnya bangun. Oleh karena itu, bila Anda bangun dari tempat tidur pukul 06.00 pagi, maka waktu berpikir dan produktivitas puncak Anda adalah pukul 6.30 sampai 9 pagi. Dan seterusnya.

Bila rumah-tangga Anda sama seperti rumah-tangga kami, tentu hampir setiap pagi akan heboh. Memberi makan anjing, menyiapkan sarapan, dan membimbing tiga anak yang sudah siap-sekolah keluar dari pintu

bisa menghabiskan waktu lebih dari satu jam sehingga mengurangi waktu produktivitas puncak Anda. Itulah sebabnya mengapa saya harus bersikap serius dengan kegiatan pagi saya apabila saya berencana untuk menjadi bos dari hari saya—dan itu diawali dengan bangun lebih pagi agar saya memiliki waktu untuk fokus pada sasaran keseluruhan saya sebelum saya dibajak oleh hari.

Berikut ini adalah cara saya mengubah rutinitas saya untuk menjadi pakar dalam memusatkan perhatian pada prioritas-prioritas saya:

Rutinitas Sehari-hari Saya

1. Saya bangun ketika alarm berbunyi

Kita sudah membahas mengenai pentingnya hal ini ketika Anda belajar mengenai Tantangan Bangun. Alarm berbunyi. Saya bangun. Selesai. Untuk produktivitas puncak, Anda TIDAK BOLEH menekan tombol tidur. Sebenarnya ada alasan neurologis mengapa hal tersebut tidak boleh dilakukan, yang saya pelajari sewaktu melakukan riset untuk buku ini.

Anda tahu bahwa tidur nyenyak penting bagi produktivitas. Namun, saya yakin Anda tidak tahu bahwa **bagaimana Anda bangun sama pentingnya dengan bagaimana Anda tidur.** Para ahli ilmu pengetahuan baru-baru ini menemukan bahwa pada saat Anda menekan tombol tidur, tindakan itu mempunyai *pengaruh negatif terhadap fungsi otak dan produktivitas* yang dapat berlangsung selama empat jam! Berikut ini adalah yang perlu Anda ketahui.

Kita tidur dalam siklus yang membutuhkan kurang-lebih 90 sampai 110 menit untuk selesai. Sekitar dua jam sebelum Anda bangun, siklus tidur ini berakhir dan tubuh Anda perlahan mulai bersiap-siap untuk bangun. Ketika

alarm berbunyi, tubuh Anda sudah dalam keadaan siap bangun. Bila Anda menekan tombol tidur dan kembali tidur, Anda memaksa otak Anda untuk memulai siklus tidur yang baru yaitu selama 90 sampai 110 menit.

Ketika alarm "tidur" menyala 15 menit kemudian, bagian *cortical* otak Anda, yang merupakan bagian otak yang bertanggung jawab untuk pengambilan keputusan, perhatian, kewaspadaan, dan pengendalian diri, tetap berada dalam siklus tidur. Bagian otak itu tidak akan bisa bangun—dia membutuhkan waktu lebih dari 75 menit untuk menyelesaikan apa yang sudah dimulai oleh tombol tidur.

Bisa dibutuhkan waktu sampai empat jam bagi kondisi "inersia tidur" ini untuk mereda dan fungsi-fungsi kognitif Anda untuk kembali kepada kapasitas penuh mereka. Itulah sebabnya mengapa Anda merasa sangat gugup ketika Anda bangun setelah menekan tombol tidur. Bukan karena Anda tidak cukup tidur. Melainkan karena sesudah menekan tombol tidur, Anda memulai siklus tidur yang baru, kemudian menyela siklus tersebut. Pada hari-hari ketika Anda menekan tombol tidur, tidak mungkin Anda berada dalam kondisi terbaik Anda.

Oleh sebab itu, saya sangat serius mengenai hal ini. Alarm berbunyi. Tidak ada tombol tidur. Bangun. Tidak bisa ditawar-tawar.

2. Saya berjalan ke kamar mandi, kemudian mematikan alarm.

Suami saya dan saya tidak meletakkan telepon kami di kamar atau di meja nakas. Di manakah telepon saya? Di kamar mandi.

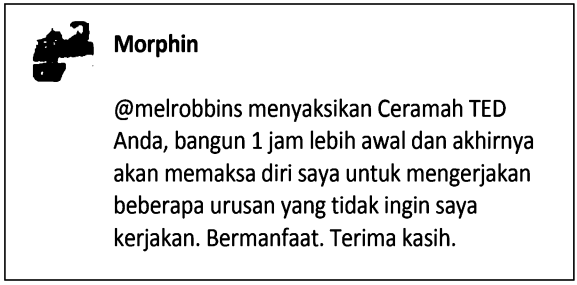
Cukup dekat sehingga saya bisa mendengar telepon berdering bila seseorang menelepon dan alarm berbunyi

pada pagi hari, tetapi cukup jauh sehingga saya tidak tergoda. Jika telepon diletakkan di meja nakas, tanpa berpikir saya akan mengambilnya dan berbaring di tempat tidur sambil membaca surel. Anda tahu Anda juga merasa bersalah karena hal yang sama. Bila telepon berada dalam jangkauan, mudah bagi kita untuk meraihnya tanpa pikir. Sebagian besar orang dewasa membaca surel sebelum mereka bangkit dari tempat tidur, dan sebuah penelitian yang dilakukan belum lama ini dari Deloitte melaporkan bahwa sepertiga orang dewasa dan setengah dari mereka yang berusia di bawah 35 tahun, bahkan bangun dan memeriksa telepon mereka pada tengah malam. Dengan meletakkan telepon/alarm di kamar mandi, saya menjadikan situasi lebih sulit bagi saya untuk tergoda pada kebiasaan meraih telepon sehingga saya pun menyiapkan diri saya untuk tidur yang nyenyak.

3. Saya menggosok gigi dan fokus pada hari di depan saya.

Saya menggunakan 3 sampai 5 menit dari waktu yang saya gunakan untuk membasuh wajah, menyikat dan mem-*floss* gigi saya untuk memusatkan pikiran saya pada apa yang benar-benar ingin dan perlu saya lakukan bagi DIRI SAYA dan sasaran SAYA secara keseluruhan. Ini bukan daftar untuk-dikerjakan. Ini adalah "daftar yang-harus-dikerjakan". Ini adalah saat ketika saya secara sadar mengumpulkan pikiran dan memikirkan satu atau dua hal yang mungkin *rasanya* tidak ingin saya kerjakan tetapi yang *harus* saya kerjakan hari ini—untuk sasaran, mimpi, dan perkembangan bisnis saya. Para peneliti menyebutnya sasaran SMART (Specific, Measurable, Achievable, Realistic, Timely). Saya hanya menyebut

dua saja yang akan menjamin kemajuan pada hal-hal yang penting bagi saya. Biasanya adalah "urusan" yang rasanya tidak ingin saya lakukan, seperti yang dijelaskan oleh Morphin:



4. **Saya berpakaian, merapikan tempat tidur, berjalan menuju dapur, lalu menuangkan secangkir kopi.**

Apakah Anda perhatikan apa yang belum saya lakukan? Saya belum melihat telepon atau memeriksa surel. Mengapa? Karena saya tahu bahwa begitu saya melakukan hal tersebut, saya akan kehilangan fokus. Begitu Anda memeriksa surel, membaca berita, atau berselancar di media sosial, prioritas orang lain menjadi mendahului prioritas Anda. Apakah menurut Anda Bill Gates dan Oprah berbaring di tempat tidur sambil membaca semua postingan sosial? Tidak, begitu juga sebaiknya Anda. Anda harus mendahulukan diri Anda. Jadi, jangan memeriksa surel sampai Anda membuat rencana untuk hari ANDA.

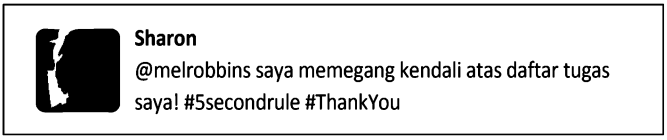
5. **Saya menyusun daftar 1 sampai 3 yang "harus" saya lakukan dan mengapa mereka penting.**

Di dalam buku agenda harian murah yang saya beli di sebuah toko alat-alat perkantoran, saya menyusun

satu, dua, atau tiga hal yang saya rasa *harus* saya lakukan hari ini—untuk SAYA. Ada dua alasan mengapa langkah ini penting: Satu, karena saya orang yang visual, dan dua, menurut penelitian yang dilakukan oleh profesor psikologi Dr. Gail Matthews dari Universitas Dominika di California, hanya dengan menuliskan sasaran-sasaran Anda, 42 persen lebih besar kemungkinan Anda akan mencapai sasaran tersebut.

Dengan menuliskan sasaran-sasaran saya di agenda artinya adalah saya akan melihat sasaran tersebut setiap hari serta diingatkan untuk bertindak. Dengan memiliki pernyataan "mengapa" mengingatkan saya, mengapa sasaran-sasaran ini penting, dan memberi saya dorongan tambahan.

Jika memasukkan mereka ke dalam kalendar elektronik, saya pasti akan lupa. Sering sekali, saya berjalan ke sebuah ruangan tetapi tidak ingat apa tujuan saya ke sana. Oleh karena itu, saya "membuntuti diri saya sendiri dengan hal-hal yang harus saya laukan" dengan cara menuliskannya. Bila mereka ada di dalam agenda saya, sesuatu yang sering saya lihat sepanjang hari, saya mendapat petunjuk secara visual. Melihat daftar yang "harus" saya lakukan mengingatkan saya untuk melakukan tugas-tugas ini. Anda bisa melakukan cara ini di *notebook*, kalender, di mana pun—tulis saja mereka dan simpanlah, seperti yang dilakukan Sharon:



6. Saya merencanakan hari saya dan mengambil waktu 30 menit sebelum pukul 07.30 pagi.

Saya membuat rencana dan sering kali melakukan hal-hal yang "harus" dilakukan yang terpenting DAHULU, sebelum memeriksa telepon saya atau memeriksa surel. Hal ini saya lakukan dengan menggunakan alat yang saya sebut "30 sebelum 07.30 pagi".

Saya mengambil waktu 30 menit sebelum pukul 07.30 pagi untuk merencanakan hari saya. Selama pemblokiran waktu ini, saya bisa mulai dengan mengerjakan dua atau tiga hal yang harus saya kerjakan atau mengatur jadwal untuk mengerjakannya nanti. Bila saya di rumah, saya berusaha untuk memulai sesi perencanaan ini pukul 07.00 pagi, ketika anak yang terakhir berangkat untuk mengejar busnya. Waktu 30 menit ini sangat penting bagi keberhasilan saya.

Dengan mengatur hari Anda guna memastikan bahwa Anda "fokus pada hal-hal yang tepat", sebagaimana yang dilakukan Jeremy, maka Anda memperlengkapi diri Anda agar menjadi "jauh lebih produktif" dan berhasil di dalam mencapai sasaran-sasaran Anda hari itu.

> **jzarghami** @melrobbinslive Akhir-akhir ini saya sering sekali menggunakan peraturan! Peraturan telah membantu saya menjadi jauh lebih produktif dan membantu saya fokus pada hal-hal yang tepat. Terima kasih banyak!

Konsep "30 menit sebelum 07.30 pagi" tidak bisa dilakukan begitu Anda melangkah masuk ke kantor. Anda harus melakukan ini di rumah, di kedai kopi favorit Anda, di kereta api, atau duduk di mobil Anda di tempat parkir. Saya tidak bercanda. Begitu Anda masuk ke kantor dan menjawab surel pertama atau menerima telepon pertama

hari itu, hilanglah hari Anda.

Profesor Sune Carlsson mempelajari bagaimana para CEO bisa mencapai begitu banyak hal. Apa rahasia dari para eksekutif yang sangat berkuasa ini? Mereka bekerja di rumah selama 90 menit karena "ada kesempatan untuk konsentrasi". Di tempat kerja, mereka melaporkan mengalami gangguan setiap 20 menit. Dan, apa yang saya katakan kepada Anda tentang gangguan? Ciuman kematian terhadap produktivitas.

Untuk apalagi pentingnya menyusun rencana dan mengerjakan hal-hal yang paling penting lebih dahulu?

Ingat, seperti dikatakan oleh Dr. Ariely, 2 sampai 3 jam pertama hari itu adalah jam-jam yang terbaik bagi otak untuk fokus pada tugas-tugas atau sasaran yang dapat memajukan sasaran pribadi maupun sasaran profesional Anda. Mengisi waktu itu dengan hal-hal yang tidak penting adalah bodoh.

Membalas surel, menjawab telepon, dan duduk dalam rapat mempunyai cara untuk mengambil alih jadwal Anda dan hampir tidak pernah mengarah pada peningkatan besar dalam hidup Anda. Demi kebahagiaan Anda serta guna melindungi waktu yang dibutuhkan untuk fokus pada pekerjaan yang berat, beberapa jam pertama dari hari Anda harus Anda pegang, untuk Anda. Berusahalah untuk mendapatkannya.

Bila Anda mengerjakan dua hal yang Anda anggap penting, maka Anda membuat kemajuan pada proyek yang penting—dan memenangkan permainan yang panjang.

Bangun pagi dan merencanakan hari Anda memiliki manfaat yang sangat besar. Tanyakan saja kepada Mari:

> Saya suka Ceramah TEDxSF Anda dan langsung menulis posting di blog dan mulai menulis buku. Saya sudah bangun pukul 05.00 pagi selama dua minggu dan sangat menikmati manfaatnya. Saya sudah menulis sebuah jurnal sebagai *checklist* agar dapat mengerjakan ritual harian saya. Buku ini akan merangkum jalan yang saya lalui serta pencapaian yang diperoleh dalam waktu satu tahun.

Dengan mengawali paginya dengan bangun awal (tidak ada tidur!), memeriksa daftar, dan melakukan ritual, dia mampu memegang kendali; langsung menetapkan prioritasnya serta menemukan waktu untuk mulai mengerjakan buku barunya. Beberapa minggu kemudian saya menindaklanjuti, menanyakan kepada Mari bagaimana dengan ritual paginya:

> Hari ini Hari#54 saya untuk bangun (sebelum) pukul 05.00 pagi dan menjalani ritual harian. *The 5 Second Rule* membuat saya bangkit dari tempat tidur pada pagi yang dingin dan melakukan "latihan pertama". Mari

Ini mengagumkan, Mari, hari #54 menjadi bos. Tony melakukan hal yang sama dan menemukan "jalannya kembali ke pusat kebugaran setiap pukul 05.00 pagi!":

> 
> **Tony**
> @melrobbins sejak mengikuti latihan 5 detik Anda di MPLS sekitar satu bulan yang lalu, saya memaksakan jalan saya kembali ke pusat kebugaran setiap pukul 05.00 pagi!

Saya tahu memang sulit untuk bangun sepagi itu dan langsung berlatih, tetapi bila Anda melakukan 5-4-3-2-1 untuk menemukan energi aktivasi guna mengalahkan perasaan menolak itu, maka Anda tidak hanya mempersiapkan diri Anda untuk menjadi bos dari hari Anda, tetapi juga mengaktifkan diri Anda yang terhebat.

7. Saya Merencanakan Waktu Saya untuk Berhenti Bekerja

Berikut ini adalah hal lain yang saya pelajari dari riset saya. Selain merencanakan hari, saya juga merencanakan waktu ketika saya akan berhenti bekerja. Benar. Setiap hari, ketika saya memulai hari saya, saya menentukan kapan saya akan menghentikan pekerjaan dan berkumpul bersama keluarga. Memiliki tenggat waktu untuk berhenti atau mengarahkan kembali memberikan dua hal: membuat saya lebih terencana dengan waktu yang saya miliki sehingga membuat saya lebih produktif.

Ada sebuah prinsip yang disebut Hukum Parkinson—pekerjaan berlangsung selama berapa pun waktu yang Anda berikan. Jadi, tentukan tenggat waktu. Tenggat waktu penting bagi stamina dan kesehatan jiwa. Ia mendorong Anda untuk fokus dan serius dalam mengambil waktu istirahat dari pekerjaan. Istirahat yang kita semua butuhkan untuk hadir bersama keluarga kita serta memberi kesempatan pada otak kita untuk beristirahat, memulihkan tenaga, dan mengatur ulang yang mereka butuhkan. Saya tidak akan berbohong, saya sudah menggunakan peraturan untuk mendorong diri saya melakukan 5-4-3-2-1 untuk mematikan komputer agar hari itu saya berhenti bekerja lebih sering dari yang ingin saya akui.

Menggunakan rutinitas harian ini sangat membantu. Dengan cara inilah saya menempatkan prioritas sebelum melakukan tugas-tugas harian. Saya merasa lebih mempunyai kendali karena saya sudah menentukan tindakan saya sejak alarm berbunyi. Saya lebih memiliki kejelasan (yang membantu dalam melihat kesempatan) karena saya sudah menetapkan 2-3 hal-hal yang harus dilakukan secara keseluruhan yang akan mengarahkan saya pada sasaran saya.

Jika saya merasa diri saya menyimpang dari rutinitas atau mendapat gangguan, itulah saatnya untuk mengerahkan kekuatan. Saya menggunakan Peraturan, 5-4-3-2-1 untuk kembali ke jalur. Tentu saja, Anda bisa menciptakan rutinitas apa pun yang berhasil, tetapi bila Anda mencari cara untuk memulai, cobalah cara saya. Banyak orang yang sudah mengalami kesuksesan besar dengan menambahkan latihan, meditasi, dan daftar rasa syukur ke dalam rutinitas pagi mereka. Ujilah mereka semua guna mengetahui mana yang terbaik bagi Anda.

Yang saya sampaikan kepada Anda mudah, sudah pasti, dan berhasil. Sesuaikanlah dengan kebutuhan agar berhasil bagi Anda, tetapi tetap gunakan 5-4-3-2-1 untuk melakukannya. Ketika Anda berusaha untuk menjadi bos dari hari Anda, seperti yang dikatakan oleh Christie, cara ini adalah "pengubah permainan yang sesungguhnya". Dia berhasil meraih peringkat tertinggi di perusahaannya dan masih tetap "bersemangat".



Christie

Saya baru menyadari bahwa ternyata saya mampu mendorong diri sendiri sampai batas yang saya tidak pernah tahu bisa saya capai. Saya baru tahu bahwa cara ini semudah 5-4-3-2-1 ... Terima kasih, Mel Robbins atas ceramah Anda, pengubah permainan yang sesungguhnya. Saya sadar bahwa apa pun yang Anda inginkan, bila Anda berusaha cukup keras, keinginan Anda akan dan menjadi kenyataan! Saya sudah bertemu dengan beberapa orang yang sangat mengagumkan yang telah berhasil mencapai peringkat tertinggi di dalam perusahaan kami dan saya sudah mempelajari banyak sekali tips dan trik untuk menjalankan bisnis saya, pikiran saya berputar dan bersemangat!

Sekarang giliran Anda.

Mulailah
Sebelum
Anda Siap.

Jangan
Bersiap-siap,
Mulailah.

11

AKHIRI PENUNDAAN

"UNTUK MEMULAI, MULAILAH."

—WILLIAM WORDSWORTH

#5SecondRule merupakan senjata yang sangat ampuh di dalam perjuangan melawan penundaan. Sebelum kita menggali tentang cara menggunakan peraturan ini, kita harus menetapkan apa yang dimaksud dengan penundaan, apa yang termasuk penundaan, dan apa yang bukan. Di dalam melakukan penelitian terhadap buku ini, saya terkejut sewaktu mengetahui apa saja yang menjadi penyebab penundaan. Ternyata saya salah.

Saya juga terkejut mengetahui bahwa ternyata ada dua jenis penundaan: Penundaan destruktif, yang terjadi ketika Anda menghindar dari tugas-tugas yang harus Anda selesaikan, dan penundaan produktif, yang merupakan bagian penting dari setiap proses kreatif.

Mari kita mulai dengan jenis yang baik.

Penundaan Produktif

Jika Anda sedang mengerjakan sebuah proyek kreatif atau ide inovatif, riset menunjukkan bahwa penundaan bukan saja baik, melainkan juga penting. Proses kreatif membutuhkan waktu. Oleh sebab itu, ketika Anda menyingkirkan sebuah proyek selama beberapa hari atau minggu, pikiran Anda akan berkelana. Waktu ekstra

yang diisi dengan melakukan perjalanan batin itu memberi Anda kemampuan untuk mendapatkan ide-ide yang lebih kreatif dan "berbeda", yang semakin memperkaya proyek Anda.

Penundaan produktif merupakan sebuah konsep yang sangat bermanfaat untuk saya pelajari, khususnya saat saya berusaha menulis buku ini. Sebelum mengetahui tentang penundaan yang produktif, saya sering membuat diri saya kacau karena selalu merasa kelelahan, saya mengalami kebuntuan menulis, dan saya pikir itu artinya saya penulis yang buruk, malas, atau tidak mampu. Yang sebenarnya adalah sebuah proses kreatif yang penting ini baru saja dimulai.

Pikiran saya membutuhkan istirahat dan waktu untuk berkelana. Saya membutuhkan waktu tujuh bulan lebih lama dari yang saya perkirakan untuk menyelesaikan buku tersebut yang ternyata 100 kali lebih baik karena penundaan itu. Bila Anda tidak mendapatkan hasil yang Anda inginkan, berilah waktu pada proyek tersebut, arahkan energi Anda pada hal yang lain, setelah itu kembalilah dengan mata yang segar.

Jadi, jika Anda sedang mengerjakan sebuah proyek kreatif dan Anda tidak memiliki tenggat waktu yang pasti, maka menyisihkan pekerjaan Anda selama beberapa minggu agar Anda dapat membiarkan pikiran Anda berkelana bukan merupakan penundaan. Itu adalah proses kreatif. Ide-ide baru yang segar yang Anda peroleh saat Anda melakukan penundaan produktif justru akan membuat pekerjaan Anda lebih cerdas.

Penundaan Destruktif

Penundaan destruktif adalah jenis yang sama sekali berbeda. Penundaan ini adalah ketika kita menghindari

pekerjaan yang harus kita selesaikan dan kita *tahu* bahwa akan ada konsekuensi negatif dari penundaan ini. Pada akhirnya kebiasaan ini akan merugikan Anda.

Kita masing-masing mempunyai setumpuk pekerjaan yang seakan-akan tidak bisa kita selesaikan: Melengkapi album foto, memeriksa *spreadsheet*, menyelesaikan proposal, membersihkan rumah Ayah, dan memeriksa daftar untuk-dikerjakan yang akan membuat bisnis Anda berkembang. Penundaan destruktif adalah segala sesuatu yang dengan sengaja kita hindari yang sebenarnya harus dikerjakan.

Evelin mendapati dirinya melakukan penundaan, lalu menyalahkan dirinya sendiri: "Selama bertahun-tahun saya selalu meragukan diri saya sendiri." Dia menggunakan Peraturan dan hasilnya "LUAR BIASA".

Sesudah menemukan 5-4-3-2-1-LAKUKAN, Evelyn mampu menyingkirkan keraguan dirinya dan mengerjakan hal-hal yang harus dikerjakan, yang bahkan membuat dirinya sendiri terkesan.



Mel, kemarin saya bangun setelah menggunakan peraturan ... selama bertahun-tahun saya selalu meragukan diri saya sendiri. Saya mulai ... saya berhenti ... saya bukan apa-apa ... saya sesuatu ... saya membersihkan ruang tamu, dapur, ruang makan saya, mengerjakan cucian sebanyak 7 kali dan saya merasa LUAR BIASA! ITU baru permulaan! Saya terkesan kepada diri saya sendiri!! Saya bergabung ... suami saya bergabung dan saya siap untuk maju!!!

Mungkin dia tidak tahu mengapa dia menunda. Banyak di antara kita yang tidak tahu. Selama ini, semua orang percaya bahwa penundaan berarti kemampuan yang buruk dalam pengelolaan waktu, kurangnya

kemauan, atau kurangnya disiplin diri. Yah, ternyata kita salah. Penundaan sama sekali bukan bentuk kemalasan. Penundaan adalah mekanisme penanganan stres.

Penundaan dan Kaitannya dengan Stres

Timothy Pychyl, profesor psikologi dari Universitas Carleton, sudah melakukan penelitian terhadap penundaan selama lebih dari 19 tahun. Dr. Pychyl menemukan bahwa hal utama yang mendorong dilakukannya penundaan bukan menghindari pekerjaan, melainkan menghindari stres. Penundaan adalah suatu "keinginan bawah sadar untuk merasa baik *saat ini juga*" sehingga Anda bisa merasakan sedikit kelepasan dari stres.

Kesalahan umum yang kita semua lakukan adalah menyangka bahwa orang dengan sengaja memilih untuk melakukan penundaan. Sebenarnya, sebagian besar orang yang berjuang melawan penundaan mengatakan kepada peneliti bahwa mereka merasa seperti tidak mempunyai kendali atas penundaan itu. Dan, mereka benar karena mereka tidak mengerti alasan yang sebenarnya mengapa mereka menunda.

Kita melakukan penundaan karena merasa stres. Ini petunjuknya ... Anda bukan stres karena pekerjaannya. Anda stres karena hal yang lebih besar: uang, masalah hubungan, atau kehidupan secara umum. Ketika Anda menunda pekerjaan atau pelajaran Anda selama 15 menit untuk belanja daring atau menyaksikan berita-berita dari pertandingan olahraga malam sebelumnya, Anda sedang mengambil istirahat-stres kecil dari stres yang lebih besar yang Anda rasakan secara keseluruhan.

Rasanya seperti makanan emosional bagi pikiran. Ketika Anda menghindar dari sesuatu yang rasanya berat, Anda mengalami kelepasan. Ditambah, ketika

Anda melakukan sesuatu yang Anda nikmati, seperti misalnya berselancar di Facebook atau menertawakan video-video viral, Anda mengalami dorongan dopamin jangka pendek. Semakin sering Anda menunda, semakin besar kemungkinan Anda akan mengulangi perilaku tersebut. Ini persoalannya: Sementara Anda mendapatkan dorongan kelegaan kecil saat menyaksikan video tentang kucing, lama-kelamaan pekerjaan yang Anda hindari semakin menumpuk sehingga semakin menambah stres dalam hidup Anda.

Scott adalah contoh yang bagus untuk ini. Dia menulis kepada saya karena ingin mendapat bantuan "untuk keluar dari kepalanya sendiri." Dia bercerita bahwa semua orang yang dekat dengannya selalu mengatakan bahwa, "Sayalah satu-satunya hal yang menahan diri saya." Dan, mereka benar.

Scott adalah seorang mahasiswa kedokteran yang melakukan riset di sebuah laboratorium fisiologi, dia sudah menikah, dan bersama istrinya baru saja dikaruniai anak pertama mereka yang merupakan "bayi laki-laki paling tampan". Dia menjelaskan kehidupannya seperti ini:

> *"Segala sesuatu di rumah sangat luar biasa walaupun* ***banyak tekanan masalah keuangan*** *yang sudah bisa diduga mengingat saya masih kuliah. Persoalan saya adalah bahwa dalam kehidupan sehari-hari, dan ditambah kuliah/pekerjaan lab, saya mengalami kesulitan untuk memenuhi kewajiban saya yang mulai menjadi masalah.* ***Pada dasarnya saya selalu menunda sampai mencapai titik di mana saya entah ketinggalan tenggat waktu atau membuat kesal seseorang.***

Saya mempunyai harapan yang sangat tinggi terhadap diri saya sendiri *dan setiap malam saya berangkat tidur dengan mengatakan kepada diri sendiri bahwa besok akan menjadi awal baru yang saya butuhkan, dan saya akan mengatasi semuanya dengan energi yang besar. Namun, kemudian hari demi hari saya gagal dan kepercayaan diri untuk mengatasi sendiri masalah ini pun mulai memudar.*

Pada dasarnya saya tidak merasa sudah mengerahkan seluruh potensi saya dan itu membuat saya kesal."

Membaca surat Scott, Anda bisa melihat bahwa dia terjebak di dalam siklus perasaan kecewa yang sangat besar terhadap diri sendiri. Saya benar-benar bisa mengerti karena itulah yang saya rasakan saat berjuang untuk bangkit dari tempat tidur pada waktunya. Scott tahu apa yang harus dia lakukan (menyelesaikan pekerjaannya), tetapi rasanya dia tidak mampu memaksa dirinya untuk melakukan hal tersebut.

Surat Scott memberi saya kesempatan untuk menjelaskan apa yang sebenarnya terjadi saat Anda melakukan penundaan. Dia mengatakan kepada kita bahwa dia dan istrinya sedang mengalami *"banyak tekanan masalah keuangan"*. Tekanan masalah keuangan itu terasa tidak menyenangkan. Hal itu jugalah yang menjelaskan alasan dia menunda untuk mendapatkan kelepasan sementara dari tekanan keuangan. Ingat bahwa pada saat kita mengganti tugas yang sulit dengan melakukan sesuatu yang lebih mudah, kita mendapatkan dorongan suasana hati sementara dan merasa memegang kendali.

Lantas bagaimana dia bisa menghentikan hal ini? Beruntung, ada tiga langkah mudah yang didukung oleh

riset. Dan, #5SecondRule akan membantu Anda 5-4-3-2-1 untuk melakukannya. Apakah Anda menghindari pekerjaan seperti Scott, membersihkan seperti Evelyn, atau berlatih seperti @JLosso, setiap saat Anda dapat menggunakan Peraturan untuk mengalahkan penundaan.



JLosso

@melrobbins menyaksikan Anda memberikan ceramah minggu ini di LTEN ... 5-4-3-2-1 ... Sejak itu saya berlatih setiap hari ....

Maafkan Diri Anda

Hal pertama yang dikatakan oleh hasil riset kepada kita: Anda harus memaafkan diri Anda karena melakukan penundaan. Yang benar. Ini bukan Kumbaya—ini ilmu pengetahuan.

Ingat ahli kita dari Universitas Carleton? Dr. Pychyl menjadi salah satu penulis esai tentang bagaimana mahasiswa yang memaafkan diri mereka sendiri karena penundaan kecil kemungkinan akan melakukan penundaan pada ujian mereka berikutnya. Kedengarannya bodoh, tetapi bagian dari persoalan yang sudah diungkap oleh psikolog adalah bahwa orang-orang yang biasa menunda bersikap sangat keras terhadap diri mereka sendiri.

Trishke menyadari bahwa setelah dia mampu memaafkan dirinya sendiri, kehidupannya menjadi berubah.



Thriske

The 5 Second Rule! Saksikan @melrobbins Hidup Anda akan berubah, Anda tidak akan lagi menyesali diri Anda (seperti saya dulu). Raihlah tujuan Anda, wujudkan mimpi Anda.

Alih-alih menyerang dirinya sendiri, dia tidak lagi menunda. Luar biasa! Mungkin Anda juga bisa terhubung dengan Ryan, yang menulis kepada saya tentang berada pada tahap-tahap awal memulai sebuah bisnis baru. Dia berkata bahwa meski sangat menginginkan perusahaan ini berhasil, "saya heran betapa sulitnya memaksa diri saya untuk mencurahkan (waktu untuk perusahaan) dan akhirnya melakukannya karena perasaan takut gagal."

Ryan

Baru saja menyaksikan ceramah tedx Anda! Naluri saya mendorong saya untuk mencari dan menghubungi Anda, maka saya melakukannya. Saya sedang berada pada tahap-tahap awal memulai bisnis yang berkaitan dengan sebuah produk baru, dan sedang mencari pengakuan di Internet bahwa saya melakukan hal yang benar dengan mengerjakan hal yang ingin saya kerjakan. Saya bukan orang kaya. Jadi, walaupun sangat menginginkan bisnis ini berhasil, saya heran betapa sulitnya memaksa diri saya untuk mencurahkan dan akhirnya melakukannya karena perasaan takut gagal. Ceramah Anda jelas memotivasi saya dan menang atau kalah, paling tidak saya melakukan sesuatu! Terima kasih karena melakukan apa yang Anda lakukan, kami merasa bersyukur.

Saya suka dengan kalimatnya pada bagian akhir: "Menang atau kalah, paling tidak saya melakukan sesuatu!" Dibutuhkan keberanian yang besar untuk mampu bersikap jujur kepada diri sendiri serta mengakui betapa sulitnya memusatkan perhatian pada apa yang ingin Anda lakukan.

Contoh lain yang bagus adalah mahasiswa kedokteran kita di lab, Scott. Ingat apa yang dia tulis? Dia berkata bahwa dia mempunyai "harapan yang sangat tinggi terhadap diri saya sendiri". Setiap kali melakukan penundaan dia merasa malu dan bersalah. Perasaan negatif itu kemudian menciptakan stres yang jauh lebih besar pada diri Scott sementara "kepercayaan dirinya dalam mengatasi persoalan ini sendiri mulai memudar," yang justru membuat dia merasa semakin tertekan dan semakin menunda.

Jadi, mari kita terapkan saran ini pada Scott. Langkah nomor satu, hentikan siklus dengan memaafkan diri sendiri. Scott, Anda harus menggunakan waktu lima detik, 5-4-3-2-1 untuk memaafkan diri Anda sendiri karena membuat kesal orang lain, ketinggalan dari jadwal, dan tidak bekerja sesuai potensi Anda yang seutuhnya. Bila Anda mampu menyadari bahwa stres Anda akibat masalah keuangan mendorong terjadinya penundaan di lab, sekarang Anda mempunyai kesempatan untuk memaksa diri Anda dan memegang kendali. Namun, Anda ingin memegang kendali agar Anda dapat meraih sasaran Anda. Dan, orang yang Anda harapkan sebagai diri Anda bisa membantu Anda sekarang juga.

Hal itu mengarahkan kita ke Langkah ke 2.

Apa yang Akan Dilakukan oleh Anda Masa Depan?

Izinkan saya untuk memberi penjelasan. Tim Dr. Pychyl sudah melakukan banyak riset tentang "diri kita sekarang" melawan "diri kita masa depan". "Diri masa depan" kita adalah sosok diri yang kita harapkan. Yang menarik, penelitian membuktikan bahwa ketika Anda bisa menggambarkan "Anda Masa Depan", hal itu memberi Anda objektivitas untuk mendorong diri sendiri pada saat sekarang. Dalam percobaan di mana peneliti menunjukkan kepada orang-orang gambar digital diri mereka yang sudah berumur, lebih besar kemungkinannya mereka akan menabung untuk masa pensiun. Saya rasa itu menjadi penjelasan mengapa papan visi berhasil. Mereka membantu Anda membayangkan Anda Masa Depan dan merupakan mekanisme yang bagus untuk mengatasi stres yang Anda alami saat ini sebagai Diri Anda Sekarang. Jadi, Scott, buatlah papan visi atau gambaran batin tentang seperti apa kehidupan Anda ketika semua tekanan perkuliahan sudah selesai dan Anda sudah menjadi Profesor Scott. Pada saat Anda merasa diri Anda melakukan penundaan, tanyalah kepada diri Anda sendiri, *Apa yang akan dilakukan oleh "Profesor Scott?"*

Hal ini mengarahkan kita ke Langkah ke 3.

Mulailah Dengan #5SecondRule

Akhirnya, setelah Anda mengetahui sumber penundaan, nasihat favorit Dr. Pychyl adalah, "Mulai saja." Dia bukan satu-satunya yang berbicara tentang pentingnya memulai. Salah satu cara paling ampuh untuk menciptakan kebiasan baru, menurut para peneliti, adalah

dengan "menciptakan ritual memulai". Tidak ada ritual memulai yang lebih baik dari #5SecondRule. Sekarang setelah saya mengerti sisi ilmiah dari semua ini, saya dapat menjelaskan mengapa "mulai saja" berhasil.

- Bila penundaan adalah sebuah kebiasaan, maka Anda harus mengganti pola perilaku yang buruk itu (penghindaran) dengan perilaku positif yang baru (memulai).
- Begitu Anda merasa diri Anda ragu, mengerjakan tugas yang lebih mudah, atau menghindari pekerjaan yang sulit, gunakanlah Peraturan 5-4-3-2-1, kemudian dorong diri Anda untuk mulai mengerjakan hal penting yang harus Anda kerjakan.
- Memulai membawa kita kembali kepada insinyur kita di CISCO dan konsep "pusat pengendali". Penundaan membuat Anda merasa seolah-olah Anda tidak memiliki kendali atas diri Anda sendiri. Ketika Anda memaksa diri sendiri dan baru saja mulai, maka Anda memegang kendali atas saat itu serta kehidupan Anda.

Daniela merasa "berdaya" dan "mampu" ketika mempraktikkan Peraturan, dan menunjukkan kepada kami bahwa manfaat yang diperoleh dengan mengalahkan penundaan jauh melampaui pekerjaan dan masuk ke wilayah yang lebih penting bagi peningkatan "relasi saya dengan diri saya sendiri."



Relasi saya dengan diri sendiri semakin membaik. Saya lebih memercayai diri saya sendiri. Saya merasa berdaya dan mampu. LAKUKAN SESUATU SEKARANG JUGA sudah menjadi mantra saya. (Terima kasih, Mel!)

Sebagaimana sudah saya jelaskan di dalam buku ini, mengerahkan usaha dengan melakukan 5-4-3-2-1 mengubah persneling dalam pikiran Anda, serta memudahkan prefrontal korteks dalam membantu Anda untuk memulai. Setiap kali Anda menggunakan Peraturan, semakin lama akan semakin mudah untuk menghentikan penundaan dan mulai saja. Seperti yang dialami oleh Sy, mengatakan kepada diri sendiri untuk "telepon saja, jawab surel, selesaikan pekerjaan bodoh itu ..." dan memulai adalah rahasia untuk menyelesaikan segala sesuatu yang penting:



Sy

Yang terhormat, Mel, saya menulis untuk mengucapkan terima kasih. Ini tentang presentasi Anda mengenai ceramah TEDx. Saya menyaksikannya beberapa bulan lalu. Setelah itu, saya terus mengatakan kepada diri sendiri "telepon saja, jawab surel, selesaikan pekerjaan bodoh itu ... saya tidak menyukai pekerjaan itu, tetapi ia membantu saya untuk mendapatkan apa yang saya inginkan." Saya senang bahwa sesudah memiliki kebiasaan ini, saya berhasil mengerjakan sebuah proyek besar. Terima kasih banyak atas presentasi yang luar biasa itu! ☺

Meskipun tidak suka mengerjakan pekerjaannya, dia membangun kebiasaan untuk tetap bertindak sehingga berhasil menyelesaikan sebuah proyek besar dengan pemikiran seperti ini dan akan "mendapatkan apa yang saya inginkan".

Dalam kasus Scott, kembali ke lab, dia bisa menggunakan Peraturan untuk menghitung mundur 5-4-3-2-1, kemudian mendorong dirinya untuk bekerja selama jeda waktu yang singkat. Sekarang sesudah mengetahui sumber dari penundaannya (tekanan keuangan), dia telah memaafkan dirinya (langkah yang sangat penting). Dan, begitu dia membayangkan Dr. Scott masa depan, dia dapat mulai menghitung untuk mendapatkan kendali, pindah ke mejanya, dan mulai bekerja. Ketika dia mendapati dirinya keluar dari jalur, dia dapat menghitung mundur 5-4-3-2-1 lagi. Peraturan semakin memudahkan untuk MELAKUKAN saja, sesuatu yang akan membantu Scott meraih kendali atas pekerjaannya dan merasa lebih siap untuk langsung mengatasi tekanan keuangannya yang lain.

Andre juga menggunakan Peraturan untuk mendesak penundaan pada masa lalu dan bertindak guna mencapai sasarannya. Andre berumur 16 tahun, tetapi dia sudah belajar bagaimana mengalahkan penundaan dan mulai menulis buku! Dia berkata bahwa dirinya selalu mempunyai alasan-alasan: Belum "siap, terlalu sibuk, tidak cukup pandai". Peraturan membantunya "melewatkan alasan-alasan itu" dan sekarang dia sedang bertindak dengan menulis bukunya.



Andre

Saya mulai mengandalkan desakan untuk bertindak mewujudkan ide-ide saya, yang membawa saya terlibat di dalam Be Z Change (klub yang memfokuskan diri pada layanan masyarakat) di mana sekarang saya menjadi ketuanya. Saya juga bertindak dalam berusaha masuk ke perguruan tinggi dan dalam meraih sasaran akademik saya. Banyak dari pencapaian saya belum lama ini yang berhasil saya raih karena saya memilih untuk menggunakan gagasan itu dalam waktu lima detik begitu saya merasakan dorongan tersebut. Sasaran saya sekarang adalah menulis buku; sebuah dorongan yang belum sempat saya lakukan karena saya selalu mempunyai alasan: Belum siap, terlalu sibuk, tidak cukup pandai. Peraturan ini memudahkan saya melewatkan alasan-alasan itu dengan membantu saya mengambil inisiatif untuk sekadar menuliskan sasaran-sasaran saya dan mewujudkannya. Setiap kali saya membaca tempelan catatan tentang memusatkan kreativitas saya pada penulisan buku, saya selalu mengambil langkah, mencoba sesuatu. Hal ini mengubah hidup saya.

Andre menunjukkan kepada kita bahwa pada usia berapa pun dan dengan sasaran apa pun kita mempunyai kekuatan untuk memiliki diri kita sendiri, memeriksa batin kita, dan mengambil "langkah". Mencoba "sesuatu"

dan "mengubah hidup saya". Alasan mengapa mulai saja begitu penting adalah karena Anda juga akan menggunakan apa yang oleh para peneliti disebut "prinsip kemajuan" yang menjelaskan tentang fenomena bahwa maju dalam hal apa pun, termasuk kemenangan kecil, mampu mendorong suasana hati kita serta meningkatkan kadar kebahagiaan dan produktivitas kita.

Di atas semua itu, begitu Anda memulai sebuah proyek, Anda akan memicu suatu mekanisme di dalam otak Anda untuk memberi isyarat kepada Anda agar tetap menjalankan proyek tersebut. Sebagaimana sudah saya jelaskan sebelumnya, para peneliti menemukan bahwa otak mampu mengingat tugas-tugas yang belum selesai lebih baik daripada yang sudah selesai. Begitu Anda memulai, pikiran Anda akan terus mendesak Anda untuk menyelesaikan.

Saya juga mengatakan kepada Anda bahwa kebiasaan saya menekan tombol tidur merupakan bentuk penundaan. Sekarang saya mengerti sebabnya. Tindakan itu memberikan kelegaan sementara dari tekanan yang lebih besar dalam hidup saya. Itulah sebabnya mengapa saya menekan tombol tidur. Ketika saya mengingat kembali, saya mengerti sekarang bahwa saya telah menghancurkan kebiasaan itu dengan menciptakan "ritual memulai"—#5SecondRule. Kebiasaan saya menekan tombol tidur sudah diganti dengan kebiasaan baru yang baik: menghitung 5-4-3-2-1, kemudian bangkit berdiri dan mengawali hari. Tujuh tahun kemudian, setiap pagi saya masih menghitung mundur untuk meluncurkan diri saya dari tempat tidur.

Jadi, untuk ringkasnya, berikut ini adalah bagaimana Anda dapat menggunakan #5SecondRule dengan cara yang sangat efektif untuk mengalahkan penundaan:

gunakanlah untuk membuat diri Anda mulai. Mulailah dengan langkah kecil. Seranglah apa yang Anda hindari selama 15 menit saja. Setelah itu, istirahat lalu tontonlah video tentang kucing. Dan, menangislah sekeras-kerasnya, biarkan diri Anda beristirahat karena berhasil menyingkirkan berbagai hal sampai saat ini. Anda hanyalah manusia.

Semua ini masuk akal. Anda makan gajah (di dalam ruangan) segigit demi segigit. Apa yang kita pelajari berulang-ulang kali di buku ini adalah bahwa kecuali Anda mengalahkan perasaan yang memicu munculnya kebiasaan buruk Anda, dan mendorong diri Anda untuk memulai, Anda tidak akan pernah berubah.

Entah
Anda akan
Menemukan
Jalan atau
Menemukan
Alasan

4

KEBERANIAN MENGUBAH PIKIRAN ANDA

CARA MENJADI ORANG PALING BAHAGIA YANG ANDA TAHU

Pada tiga bab berikutnya, Anda akan belajar tentang pendekatan langkah-demi-langkah mengenai cara menggunakan #Pendekatan5Detik yang dikombinasikan dengan beberapa strategi terbaru berdasarkan-riset untuk mengalahkan rasa takut, menghentikan kekhawatiran, mengelola atau mengatasi kekhawatiran, serta mengubah cara berpikir Anda.

Jika Anda pernah menyaksikan saya di TV sebagai komentator untuk CNN atau membaca kolom saya di majalah *SUCCESS*, tidak sulit untuk menganggap bahwa saya dilahirkan dengan kepercayaan diri seorang kesatria. Anggapan itu justru semakin diperkuat ketika Anda menyaksikan video YouTube saya, Ceramah TEDx saya, atau mendengarkan langsung saat saya berbicara di atas mimbar. Ya, sekarang saya percaya diri, tetapi saya tidak dilahirkan seperti ini. Hampir sepanjang usia dewasa, saya adalah seorang ekstrover bersuara-lantang yang menderita karena perasaan tidak percaya diri yang kuat. Kepercayaan diri adalah keahlian yang saya bangun selama bertahun-tahun dengan melakukan tindakan-tindakan yang berani setiap hari.

Yang tidak diketahui oleh banyak orang mengenai saya adalah bahwa saya menderita kegelisahan selama lebih dari 25 tahun. Saya mengalami depresi pasca-melahirkan

yang melemahkan ketika putri pertama kami, Sawyer, lahir dan saya tidak boleh ditinggal sendirian bersama dia selama dua bulan pertama. Saya mengonsumsi Zoloft guna mengendalikan serangan panik selama hampir 20 tahun. Pergulatan melawan pikiran saya adalah nyata dan, kadang, menakutkan.

Ketika kali pertama menemukan Peraturan, saya menggunakannya untuk mengubah perilaku saya. Peraturan menghadirkan keajaiban, dan karena bertindak dengan keberanian sehari-hari sudah menjadi kebiasaan, kepercayaan diri saya pun tumbuh semakin kuat. Namun, kegelisahan tidak pernah hilang. Ia selalu ada, mendidih di bawah permukaan. Perhatian saya terpusat pada belajar untuk hidup dengannya, mengelolanya, dan memastikan saya tidak membiarkan ia semakin menggelegak dan berubah menjadi kepanikan.

Kira-kira empat bulan yang lalu, saya mulai berpikir apakah saya bisa menggunakan #5SecondRule untuk mengubah lebih dari perilaku fisik saya. Saya berpikir apakah saya dapat mengubah pikiran-pikiran saya. Saya sudah melihat efeknya terhadap kebiasaan-kebiasaan lain, lantas mengapa tidak mencoba menghancurkan kebiasaan batin seperti kegelisahan, kepanikan, dan ketakutan? Lagi pula, mereka adalah pola-pola yang selalu kita ulangi. Mereka hanya kebiasaan.

Saya mulai menggunakan Peraturan untuk mengubah cara kerja pikiran saya. Saya memulainya dengan menggunakan Peraturan untuk menghancurkan kebiasaan cemas. Saat saya berhasil menguasai kemampuan tersebut, saya juga menggunakan Peraturan untuk mengendalikan kegelisahan dan menguasai perasaan takut terbang saya. Ternyata berhasil.

Sementara menulis kalimat ini, bisa saya sampaikan

kepada Anda: Saya sudah berhasil menyembuhkan diri saya dari kegelisahan. Sudah beberapa tahun saya tidak mengonsumsi Zoloft dan sekarang saya bebas dari serangan-kepanikan. Saya sudah tidak lagi mempunyai kebiasaan cemas. Sedangkan perasaan takut terbang saya? Hilang. Belajar untuk mengendalikan pikiran saya, mengarahkan pikiran saya, dan menyingkirkan rasa takut telah menjadi satu-satunya hal terbesar yang pernah saya lakukan guna meningkatkan kualitas hidup saya. Saya hampir tidak pernah merasa cemas. Dan, kalaupun saya merasa cemas, yang jarang terjadi, saya cukup melakukan 5-4-3-2-1, kemudian mengarahkan pikiran pada solusi, bukan mencemaskan masalah yang saya hadapi. Saya mengubah pikiran dengan menggunakan Peraturan dan saya menjadi orang yang lebih bahagia serta lebih optimis daripada sebelumnya. Pikiran saya bekerja untuk saya, bukan melawan saya.

Sekarang, giliran Anda.

Pertama, Anda akan belajar cara menghilangkan kecanduan terhadap perasaan cemas dan kata-kata negatif yang ditujukan kepada diri sendiri dengan menggunakan #5SecondRule, ilmu tentang kebiasaan, dan keampuhan rasa syukur.

Kedua, Anda akan mendalami topik tentang kegelisahan dan kepanikan. Anda akan mempelajari tentang apa yang termasuk kegelisahan dan kepanikan dan apa yang bukan. Selain itu, saya juga akan memberi Anda metode langkah-demi-langkah bagaimana Anda dapat menginterupsi, menyusun kembali, dan akhirnya menyingkirkan kegelisahan dari kehidupan Anda sendiri.

Akhirnya, Anda akan mempelajari strategi yang sudah terbukti mengenai cara mengalahkan segala bentuk ketakutan. Dengan menggunakan perasaan

takut terbang saya sebagai contoh, Anda akan belajar cara menggunakan Peraturan dengan "pikiran-pikiran pengikat" untuk mencegah agar rasa takut tidak menguasai pikiran Anda.

Segala sesuatu yang akan Anda pelajari sangat mudah dan ampuh sehingga Anda bahkan dapat mengajarkannya kepada anak-anak Anda.

Hidup ini luar biasa.
Setelah itu mengerikan.
Kemudian, luar biasa lagi.
Dan, di antara yang luar biasa
dan mengerikan itu,
adalah kehidupan yang biasa
dan rutin.
Tariklah napas dalam
kehidupan yang luar biasa,
Tahanlah selama berada dalam
kehidupan yang mengerikan,
Lalu, rileks dan embuskanlah
dalam kehidupan biasa.
Seperti itulah hidup.
Kehidupan yang memilukan,
menyembuhkan batin, luar
biasa, menyedihkan, dan
biasa. Dan, semua itu amat
indah.

—LR Knost

12

BERHENTILAH KHAWATIR

"INGATLAH KEINDAHAN YANG MASIH ADA DI SEKITAR ANDA DAN BERBAHAGIALAH."

—ANNE FRANK

Lebih dari perubahan lain, mengakhiri kebiasaan khawatir Anda akan menciptakan dampak positif tunggal yang terbesar dalam hidup Anda. Percaya atau tidak, Anda diajarkan bagaimana harus khawatir. Sebagai anak kecil, Anda mendengar orangtua Anda yang selalu khawatir. *"Hati-hati," "Pakai topimu agar tidak sakit,"* dan *"Jangan duduk terlalu dekat dengan TV."* Sebagai orang dewasa, kita menghabiskan terlalu banyak waktu dan tenaga untuk mengkhawatirkan segala sesuatu yang tidak dapat kita kendalikan atau yang bisa meleset. Ketika Anda berada pada penghujung hidup Anda, pasti Anda berharap tidak pernah khawatir dalam hidup.

Dr. Karl Pillemer adalah seorang profesor Pengembangan Manusia di Universitas Cornell yang juga pendiri Proyek Pusaka. Dia sudah bertemu dengan 1.200 warga senior guna membahas tentang makna kehidupan. Dia "terkejut" saat mengetahui bahwa sebagian besar orang yang berada di penghujung hidup mereka mempunyai penyesalan yang sama: **Seandainya saja saya tidak menghabiskan sebagian besar waktu saya**

untuk khawatir. Nasihat mereka "sangat sederhana dan langsung: kekhawatiran adalah kesia-siaan besar dari masa hidup Anda yang berharga dan terbatas."

Anda bisa berhenti khawatir. Dan #5SecondRule akan mengajarkan kepada Anda caranya. Khawatir adalah keadaan gagal yang dituju oleh pikiran Anda manakala Anda tidak memusatkan perhatian. Kuncinya adalah menangkap diri Anda sendiri ketika Anda hanyut ke dalam kekhawatiran, setelah itu mendapatkan kembali kendali atas jiwa dengan menggunakan Peraturan. Berikut ini adalah sebuah contoh.

Belum lama ini suami saya mendapatkan surat izin mengendarai motornya dan baru saja membeli sebuah motor bekas kecil. Kemarin, saya sedang duduk di dalam rumah dan memperhatikan dia di atas sepeda motor keluar dari garasi. Saat dia berkendara di jalan, saya perhatikan bahwa pikiran saya serta-merta mulai hanyut ke arah kekhawatiran.

Saya mulai khawatir kalau-kalau dia tertabrak mobil, menjadi sebuah statistik, dan jika saya tidak lama lagi akan mendapat telepon dari polisi yang mengabarkan bahwa dia mengalami kecelakaan. Kekhawatiran menguasai saya dalam waktu lima detik. Itu cepat. Dan, tahukah Anda? Rasa khawatir saya mengenai hal tersebut tidak akan membuat suami saya aman, juga tidak akan mencegah terjadinya kecelakaan. Seperti yang dikatakan oleh seorang berusia 83 tahun dalam penelitian itu, kekhawatiran saya "tidak akan menyelesaikan apa pun". Ia justru hanya akan mengganggu saya selama Chris berkendara dengan motornya—yang membuat saya tidak dapat menikmati saat ini.

Segera setelah menyadari bahwa saya khawatir, saya menggunakan Peraturan, 5-4-3-2-1 dan memikirkan

sesuatu yang lebih baik—seperti misalnya membayangkan dia tersenyum saat berkendara menelusuri jalan.

Lucunya adalah Chris juga seorang pesepeda yang hebat. Dia ikut berlomba dalam triatlon dan sering berlatih sendirian sejauh 40 sampai 50 mil. Saya tidak pernah khawatir dengan latihannya. Namun, sekarang saya mengkhawatirkan motor yang dikendarainya di jalan dengan kecepatan 10 mil per jam. Mungkinkah terjadi sesuatu? Tentu saja mungkin, tetapi biasanya tidak.

Ketika Anda mulai menggunakan Peraturan untuk mengakhiri rasa khawatir, Anda akan terkejut dengan betapa seringnya pikiran Anda terhanyut pada sesuatu yang tidak baik. Pikiran saya melakukannya setiap hari. Benar-benar menjengkelkan. Dan setiap hari, saya berjuang untuk melawannya. Adakalanya saya harus menggunakan Peraturan berulang-ulang kali untuk mengendalikan pikiran saya. Kemarin saya mendapati diri saya hanyut dalam kekhawatiran berkali-kali.

Putri-putri kami akan pulang dari perjalanan pelayanan di Peru dan sepanjang hari itu, saya mendapati pikiran saya terhanyut memikirkan kecelakaan pesawat, ketinggalan pesawat, jatuh dari tebing di Pegunungan Andes, kecelakaan bus, kehilangan tas, dan tertahan di bandara. Ternyata anak-anak saya baik-baik saja, dan tanpa Peraturan saya pasti akan mengacaukan hari saya. Setiap kali saya mendapati pikiran saya memikirkan hal yang buruk, saya akan berkata kepada diri saya "oh tidak, jangan ..." dan cukup mengarahkannya pada pikiran yang membuat saya tersenyum—seperti saat anak-anak berbicara dengan cepat malam itu di dapur saat mereka menceritakan kepada saya tentang perjalanan mereka.

Rasa Cinta Sering Kali Memicu Kekhawatiran

Hal lain yang mengejutkan saya tentang kekhawatiran adalah betapa cerdiknya dan betapa cepatnya dia mampu memegang kendali atas Anda. Saya terkejut dengan betapa seringnya saya mulai merasa khawatir begitu saya merasakan kebahagiaan atau cinta.

Musim semi ini, hal itu terjadi kepada saya saat saya sedang menatap putri kami yang berumur 17 tahun. Saya merasakan momen yang sangat luar biasa ketika tiba-tiba saja hati saya terasa sesak dan saya merasakan gelombang kasih menyapu. Lalu, tanpa peringatan, semua kekhawatiran ini masuk ke dalam pikiran saya dan merampas momen tersebut. Yang saya rasakan hanyalah ketakutan.

Kami sedang di mal. Sawyer sedang mencoba gaun untuk pesta *prom* sekolahnya. Siang itu sibuk sekali. Kami berada di toko pakaian yang ketiga, dan dengan santai dia sudah mencoba lebih dari 40 gaun—satu pun tidak ada yang dia suka. Mengatakan bahwa dia kelihatan cantik hanya membuat suasana hatinya semakin parah.

Saya sedang berada di ruang pas dengannya, mengembalikan gaun-gaun yang tidak disukai ke gantungan dan menyerahkan gaun baru untuk dicoba. Saya mulai panik kami tidak akan menemukan gaun yang dia sukai. Saya mengulurkan gaun lain untuk dicobanya sambil berkata, "Mari kita coba tiga gaun ini, lalu kita pergi dari sini." Saya keluar dari ruang pas untuk memberinya ruang dan memanggil Chris.

Tiba-tiba dia memanggil saya, "Mom. Bisakah masuk ke sini?"

Saya berusaha untuk memahami suaranya, tetapi tidak bisa menebak apakah dia menangis, kesal, butuh

bantuan dengan ritsleting yang macet, atau lainnya. Saya membuka pintu. Dia sedang mengenakan sebuah gaun yang panjang sampai ke lantai dan saya bisa melihat pantulannya di cermin dan dia kelihatan, dalam satu kata, memukau. Sempurna. Gaun itu berwarna salem dengan bagian samping yang bergelombang indah berwarna merah muda. Itulah gaun yang dia inginkan—tidak gemerlap, tidak ada renda, punggung terbuka, dan warnanya cerah. Mata kami berpandangan di cermin.

"Bagaimana menurut Mom?"

Saya bisa merasakan air mata yang akan menetes. Sewaktu dia masih bayi, saya ingat pernah mengalami gelombang emosi yang sama yang mampu menyapu Anda ketika Anda begitu mengasihi seseorang. Pada tengah malam, saya akan terbangun untuk memeriksa keadaannya, dan berdiri sendirian di kamarnya, memperhatikan dia yang tidur telentang dengan tangan terangkat ke atas kepala, saya pun diterpa oleh gelombang kasih ini—dan heran dengan kemampuan saya untuk mengasihi sesuatu begitu besar. Hati saya serasa akan meledak.

Itulah yang saya rasakan saat berdiri di luar ruang pas di mal itu. Saya hanya merasakan kasih. Lalu, kekhawatiran masuk dan mencuri momen itu dari saya. Tanpa peringatan, saya memikirkan tentang dia yang akan kuliah, menikah, menjadi ibu baru, tinggal jauh dari saya, waktu berlalu, menjadi semakin tua, dan berakhirnya hidup saya. Kehidupan saya membayang di depan saya. Waktu berlalu dan selama beberapa saat, saya merasa akan kehilangan dia. Saya merasa diliputi oleh kesedihan dan kehilangan, dan air mata pun menggenangi mata saya.

Sawyer melihat saya menjadi emosional, dan berpikir hal itu disebabkan oleh gaunnya. "Ah, Mom. Jangan menangis. Kau akan membuat aku menangis." Namun, saya menangis karena ketakutan saya melihat dia yang tumbuh dewasa. Saya menangis karena waktu berlalu begitu cepat, saya ingin agar hidup berjalan perlahan. Kekhawatiran merenggut seluruh kegembiraan saat itu. Kekhawatiran menjauhkan saya dari Sawyer dan masuk ke tempat yang gelap di kepala saya. Alih-alih hadir di sana dan mengagumi putri saya yang cantik, saya malah merasa ketakutan.

Seperti itulah kekhawatiran dan ketakutan menguasai pikiran Anda dan merenggut Anda dari keajaiban dalam hidup Anda. Bréne Brown mempelajari fenomena ini dalam riset yang dia lakukan untuk bukunya yang terkenal *Daring Greatly*. Dia menemukan bahwa merasakan skenario terburuk pada saat yang menyenangkan (seperti misalnya tidak bisa menikmati pelukan dengan anak Anda tanpa perasaan khawatir bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi kepadanya) merupakan sebuah fenomena yang sangat biasa. Dan, mengapa sulit sekali bagi kita untuk masuk ke dalam kegembiraan? "Karena kita berusaha mengalahkan kerapuhan kita terhadap pukulan itu," ujar Dr. Brown.

Ketika pikiran Anda membawa Anda ke suatu tempat yang menyedihkan, gelap, meragukan, atau tidak baik, Anda tidak harus menerimanya. Saya suka dengan yang ditulis Hein kepada saya: "99,999 persen selalu adalah kenyataan palsu yang saya ciptakan di dalam kepala saya."



Sejak kali pertama menyaksikan acara Anda di Ted, saya menyadari betapa suara hati saya yang jahat telah menjadi musuh besar bukan saja terhadap kepercayaan diri saya, terlebih lagi terhadap kemampuan saya untuk terus maju dan mengembangkan identitas diri saya. Setiap keputusan dan perubahan dibayangi oleh keraguan diri serta kepedulian terhadap pendapat orang lain. 99,999 persen selalu adalah kenyataan palsu yang saya ciptakan di dalam kepala saya. Tantangan terbesar saya adalah, dan akan selalu menjadi tantangan, untuk berhenti memikirkan apa pendapat orang lain mengenai saya. Tidak ada bedanya. Salam! Terima kasih atas motivasi Anda yang luar biasa!

Pada saat Anda menyadari bahwa suara hati Anda telah menjadi "musuh", seperti yang Hein dan saya alami, penting untuk "berhenti merasa khawatir" dan menyadari bahwa dalam waktu 5 detik itu, Anda dapat meraih kembali kendali Anda.

Saya mulai menghitung dalam hati, "5-4-3-..." dan sementara saya menghitung, saya bisa merasakan ketakutan yang mulai mereda di dalam tubuh saya. Menghitung telah menarik saya keluar dari kepala saya dan menempatkan saya pada saat sekarang. Menghitung mengubah arah dari kekhawatiran menjadi fokus. Saya tidak akan membiarkan otak saya merenggut saya dari pengalaman bersama putri saya. Saya tidak akan membiarkan kebiasaan khawatir menghalangi saya untuk berada di saat ini dan mengenangnya.

Setelah itu saya mengajukan dua pertanyaan sederhana kepada diri saya sendiri: *"Apa yang saya syukuri pada saat sekarang ini? Apa yang ingin saya*

kenang?" Ketika Anda menanyakan pertanyaan sederhana itu, Anda memengaruhi otak Anda pada tingkat biologis. Untuk menanggapi, Anda harus memeriksa kehidupan, hubungan, dan pekerjaan Anda, serta mencari jawabannya pada saat itu.

Menghitung memaksa Anda untuk fokus pada aspek positif dari hidup Anda. Segera sesudah Anda memikirkan apa yang Anda syukuri, Anda akan mulai merasa bersyukur, bukan khawatir. Jawaban dari pertanyaan ini jelas bagi saya. Saya bersyukur karena memiliki wanita muda yang luar biasa sebagai putri saya. Dan setelah drama tiga jam, saya juga bersyukur dia berhasil menemukan gaunnya.

Katie juga menggunakan Peraturan untuk membayangkan apa yang dia syukuri dan mengendalikan kekhawatirannya:

> Saya melihat Anda di California pada konvensi kyani. Hampir saja saya tidak pergi dalam perjalanan itu. Saya diliputi kegelisahan dan perasaan bersalah meninggalkan putri saya yang berumur lima tahun. Saya juga sedang dalam proses perceraian. Tapi, saya tetap pergi ... dan bertemu dengan Anda. Anda adalah inspirasi yang sangat besar bagi saya. Dan, saya menggunakan *The 5 Second Rule*, bahkan sebelum saya mengetahui peraturan itu ada dengan cara mendorong diri saya untuk berangkat. Selama pergi, setiap hari saya menangis.
>
> Saya masih menggunakan peraturan setiap hari dalam kehidupan saya untuk berlatih ... untuk tidak sedih ... untuk lebih bersyukur dan untuk tidak bertahan dalam perceraian saya ... karena kita tidak merasa yakin dan itu tidak apa-apa. Saya belajar bahwa dalam hidup tidak ada yang sempurna. Jadi, terima kasih.
>
> Katie.

Dalam hidup "tidak ada" yang sempurna. Sama sekali tidak ada. Namun, Anda bisa menggunakan 5-4-3-2-1 untuk menenangkan percakapan batin dan belajar menghargai semua momen kecil seperti merasa bersyukur untuk putri Anda.

Merasa bersyukur bukan saja membuat kita merasa baik. Menurut ahli saraf, Alex Korb, perasaan bersyukur mengubah unsur kimia otak dengan cara mengaktifkan bagian batang otak yang memproduksi dopamin. Dengan hilangnya kekhawatiran, saya pun menarik napas panjang dan melangkah masuk ke ruang pas agar lebih dekat kepadanya dan meletakkan tangan saya pada bahunya. Mata kami bertemu di cermin.

"Nah? Bagaimana menurut Mom?"

"Aku rasa Luke pasti akan mendapat serangan jantung. Kau tampak sangat cantik."

Tidak apa-apa merasa takut.

Takut berarti Anda akan melakukan sesuatu yang amat sangat berani.

13

MENGAKHIRI KEGELISAHAN

**"ATURLAH PIKIRAN ANDA,
ATAU IA YANG AKAN MENGATUR ANDA."**

—HORACE

Kegelisahan adalah kondisi yang terjadi ketika kebiasaan Anda khawatir menjadi tidak terkendali. Sebagai penderita kegelisahan seumur hidup, saya sangat mengetahui genggamannya yang dapat mencengkeram Anda dan betapa mengerikan rasanya. Saya juga tahu cara mengalahkan kegelisahan. Jawabannya adalah dengan menggunakan #5SecondRule yang dikombinasikan dengan strategi yang disebut "*reframing*".

Kunci untuk mengalahkan kegelisahan adalah dengan memahaminya. Jika Anda dapat menangkapnya dengan benar saat dia menyerang Anda dan melakukan *reframing*, maka Anda akan dapat menstabilkan pikiran Anda sebelum pikiran Anda membuatnya berkembang menjadi kepanikan. Dan, lama-kelamaan, sementara Anda terus-menerus menggunakan #5SecondRule, kegelisahan Anda akan melemah dan kembali menjadi apa yang awalnya membuat Anda gelisah, yaitu kekhawatiran-kekhawatiran sepele. Sebagaimana yang baru Anda pelajari, kebiasaan khawatir mudah untuk dihilangkan.

Saya rasa saya memang dilahirkan sebagai bayi yang

gelisah. Orangtua saya berkata, saat saya kecil saya mengidap "perut gelisah" dan selalu khawatir mengenai apa saja. Saya adalah anak yang ketika berkemah teramat sangat kangen rumah sehingga harus pulang lebih dahulu. Sebagai mahasiswa, wajah saya akan berubah semerah tomat bila nama saya dipanggil. Saya bergantung pada "keberanian cair" untuk berbicara dengan pemuda-pemuda keren di pesta-pesta karena tanpa alkohol saya pasti akan mengalami ketegangan di leher.

Serangan kepanikan dimulai sejak saya berusia awal 20-an, ketika saya mulai kuliah hukum. Serangan kepanikan terasa seolah-olah Anda akan mengalami serangan jantung dan dapat terjadi karena dua alasan: Pertama, karena Anda mempunyai sesuatu yang menakutkan untuk dilakukan (berbicara di depan umum, bertemu dengan mantan, naik pesawat), atau dua, karena tanpa alasan sama sekali.

Bila Anda tidak pernah mengalami serangan kepanikan, berikut ini adalah cara terbaik untuk menjelaskan tentang serangan tersebut, yaitu ketika pikiran dan tubuh Anda mengalami keadaan "hampir saja" yang benar-benar berada di luar konteks. Izinkan saya untuk memberikan penjelasan dengan menggunakan analogi yang amat sederhana.

Kepanikan Normal vs Serangan Kepanikan

Akan ada banyak sekali momen dalam kehidupan Anda ketika Anda akan mengalami kepanikan dan itu merupakan hal yang sangat wajar. Katakanlah Anda sedang mengendarai mobil dan akan berpindah jalur di jalan raya. Tiba-tiba, entah dari mana, sebuah mobil mendahului Anda, kemudian memotong jalan Anda,

Anda membanting stir untuk menyingkir, tetapi mereka hampir saja menabrak Anda. Ketika situasi "hampir saja" terjadi di jalan raya, Anda merasakan dorongan adrenalin di seluruh tubuh Anda. Jantung Anda berdebar. Napas Anda memburu. Hormon kortisol Anda naik. Tubuh Anda berada dalam keadaan kewaspadaan tinggi sehingga Anda mampu mengendalikan mobil Anda. Mungkin Anda bahkan akan sedikit berkeringat.

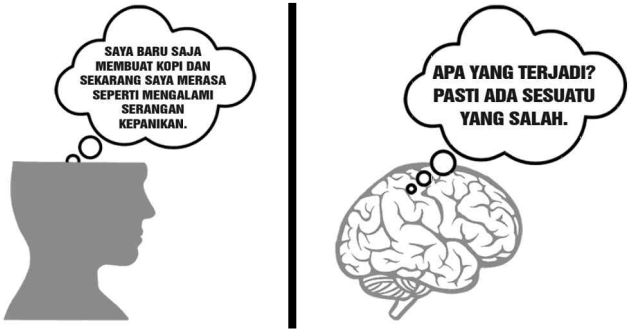
Segera setelah tubuh Anda ketakutan, hal tersebut memicu pikiran Anda untuk menemukan alasan mengapa tubuh Anda begitu gelisah. Dalam contoh di jalan raya ini, otak Anda tahu bahwa Anda hampir saja mengalami kecelakaan mobil, dan itulah sebabnya mengapa tubuh Anda ketakutan.



Pada saat pikiran Anda memiliki penjelasan mengenai mengapa tubuh Anda ketakutan, hal tersebut tidak akan meningkatkan kegelisahan. Pikiran Anda akan membantu tubuh Anda untuk tenang karena ia tahu bahwa "bahaya" sudah berlalu. Hidup Anda akan kembali normal, dan lain kali Anda akan bersikap agak lebih hati-hati bila berpindah jalur.

Ketika Anda mengalami serangan kepanikan, sensasi "hampir saja" yang sama mendesak pikiran dan tubuh Anda, tanpa peringatan apa pun dan tanpa ada kejadian yang mendahului. Anda akan berdiri di dapur, menuangkan secangkir kopi, lalu entah dari mana Anda merasakan desakan adrenalin di seluruh tubuh Anda, persis seperti yang terjadi ketika mobil itu nyaris menabrak Anda di jalan raya.

Jantung Anda berpacu. Napas Anda memburu. Mungkin Anda akan sedikit berkeringat. Hormon kortisol Anda naik. Tubuh Anda berada dalam keadaan kewaspadaan tinggi. Sekarang setelah tubuh Anda berada dalam keadaan waspada, pikiran Anda mulai berlomba untuk berusaha memahami sebabnya. Jika Anda tidak mempunyai alasan yang masuk akal, pikiran Anda akan beranggapan Anda pasti berada dalam bahaya yang sesungguhnya. Anda tidak akan bisa berpikir sehingga menambah ketakutan Anda, menyangka bahwa bahaya itu tidak jauh.



Sementara jantung Anda mulai berdebar, pikiran Anda berpacu untuk mendapatkan sebuah penjelasan agar ia dapat memahami apa yang sedang terjadi terhadap tubuh

Anda serta menentukan bagaimana harus melindungi Anda. *Mungkin saya mengalami serangan jantung. Mungkin saya tidak ingin menikah bulan depan. Mungkin saya akan dipecat ... mungkin saya sedang sekarat.*

Bila pikiran Anda tidak dapat menemukan penjelasan yang tepat, otak Anda akan membuat kegelisahan semakin parah sehingga Anda ingin lari dari situasi itu dan meninggalkan ruangan. Bila Anda pernah melihat seseorang mengalami serangan kepanikan, mereka ketakutan, berjalan kian-kemari, pikirannya ke mana-mana, tatapan "rusa di depan lampu besar", dan mendadak "harus meninggalkan ruangan". Ini lingkaran yang kejam dan saya pernah terjebak di dalamnya selama bertahun-tahun.

Lama sekali, saya tidak memahami perbedaan antara kepanikan normal dan serangan kepanikan, begitu pula peran yang dimainkan oleh pikiran saya di dalam menambah kegelisahan saya. Saya sudah mendatangi banyak terapis dan mencoba segala jenis teknik kognitif untuk mencoba menghentikan diri saya dari kepanikan. Begitu parahnya keadaan saya hingga saya takut pada serangan kepanikan itu sendiri, dan ketakutan itu, sudah tentu, justru membuat saya semakin mengalami serangan kepanikan.

Akhirnya, saya hanya mengobati diri saya dengan Zoloft (obat ajaib). Zoloft sangat ampuh bagi saya—selama hampir 20 tahun. Dan, apabila Anda berada di dalam lubang yang tidak bisa Anda panjat, carilah bantuan profesional (dan mungkin juga obat-obatan). Meski bukan merupakan pengganti terapi, mereka bisa mengubah kehidupan.

Saya menyangka bahwa saya akan mengonsumsi Zoloft seumur hidup saya. Lalu, kami mempunyai anak

dan ketiga-tiganya mulai berjuang dengan bentuk kegelisahan mereka masing-masing. Yang lebih dari sekadar kekhawatiran. Kegelisahan itu berpengaruh terhadap kehidupan mereka—mereka tidak pernah lagi menginap, tidur di lantai di kamar kami, dan khawatir tentang apa saja. Oakly menamakan keadaan paniknya "Oliver" sedangkan putri kami Sawyer, menamakan kegelisahannya "Lingkaran-bagaimana-jika". Dia pernah datang kepada saya, lalu berkata:

> *"Rasanya seperti ada "Lingkaran-bagaimana-jika" di kepalaku dan begitu aku mulai memikirkan tentang semua "Bagaimana-jika" aku terperangkap memikirkan tentang semua "Bagaimana-jika" dan tidak bisa keluar dari sana karena selalu ada "Bagaimana-jika".*

Saya tahu betapa mengerikannya menderita akibat kegelisahan, dan rasanya sangat memilukan melihat anak-anak kami berjuang dan ketakutan. Membantu mereka mengatasi kegelisahan mereka sungguh sangat membukakan mata dan membuat frustrasi karena tidak ada satu pun yang berhasil. Kami mengunjungi ahli-ahli dan mencoba berbagai macam teknik. Kami membuat permainan dengan hadiah agar mereka "menghadapi ketakutan mereka". Namun, tampaknya justru semakin memburuk.

Saya tidak lagi menggunakan Zoloft agar dapat langsung menghadapi kegelisahan saya tanpa bantuan obat. Saya ingin memahami kegelisahan saya lebih baik serta mengetahui cara mengalahkannya—agar saya dapat membantu anak-anak saya untuk mengetahui cara mengalahkan kegelisahan mereka. Berikut ini adalah apa yang saya pelajari.

Berusaha Tenang Ternyata Tidak Berhasil

Saya sudah menghabiskan banyak waktu dengan terapis-terapis yang mengatakan kepada saya dan anak-anak saya agar "mengubah saluran" saja dan memikirkan tentang sesuatu yang lain. Cara itu berhasil apabila Anda sekadar merasa khawatir, tetapi strategi itu tidak akan ampuh untuk kegelisahan yang sudah terlalu berat. Dan, ada alasannya. Bila Anda merasa gelisah, Anda berada dalam keadaan fisik yang tertekan. Jika Anda meminta seseorang agar tenang, itu artinya Anda meminta dia untuk bergerak dari kecepatan 60 ke 0. Permintaan itu sama seperti mencoba menghentikan sebuah kereta barang dengan cara melempar batu besar ke depannya; justru akan membuat kereta keluar dari jalur.

Sebuah penelitian dalam jurnal *Behavior Research and Therapy* menunjukkan bahwa orang yang *berusaha menekan pikiran-pikiran yang tidak diinginkan secara alami*, akhirnya justru menjadi makin tertekan akibat pikiran-pikiran tersebut. Benar, bila Anda berusaha meminta diri sendiri agar tenang, Anda malah semakin memperburuk kegelisahan karena Anda melakukan perlawanan! Jika Anda memahami cara kerja kepanikan, apa itu kepanikan, serta peran yang dimiliki otak Anda dalam memperburuk kepanikan itu, maka Anda dapat mengalahkannya.

Ada dua strategi yang bekerja sama dengan sangat baik: yaitu menggunakan #5SecondRule untuk menegaskan kendali atas pikiran Anda, setelah itu melakukan *reframing* terhadap kegelisahan dengan menganggapnya sebagai kegembiraan sehingga otak Anda tidak membuat kegelisahan semakin meningkat sehingga tubuh Anda bisa menjadi tenang. Berikut ini adalah cara melakukannya.

Kegembiraan dan Kegelisahan Terasa Sama di Tubuh Anda

Kali pertama menggunakan "strategi *reframing*" ini adalah sewaktu saya menjadi pembicara publik. Saya mendapat banyak sekali pertanyaan tentang berbicara di depan umum, khususnya bagaimana saya mampu mengatasi ketakutan dan ketegangan saat berbicara di depan umum. Jawaban saya selalu mengejutkan orang: Saya tidak pernah berhasil mengalahkan ketakutan dan ketegangan saya, saya hanya memanfaatkan mereka bagi kepentingan saya.

Pekerjaan saya adalah bicara. Banyak sekali. Pada 2016, saya terpilih sebagai pembicara perempuan paling banyak-diminta di Amerika—98 pembicara utama dalam satu tahun. Luar biasa. Apakah saya gugup? Tentu saja. Setiap kali. Namun, ini siasatnya: Saya tidak menyebutnya "ketegangan". Saya menyebutnya "kegembiraan" karena **secara fisiologis, kegelisahan dan kegembiraan adalah hal yang persis sama.** Izinkan saya untuk mengulangi. Ketakutan dan kegembiraan adalah hal yang persis sama di dalam tubuh Anda. Satu-satunya perbedaan antara kegembiraan dan kegelisahan adalah sebutan yang diberikan oleh pikiran Anda. Seperti pada contoh "hampir saja".

Bila otak Anda memiliki penjelasan yang bagus mengenai mengapa tubuh Anda ketakutan, maka penjelasan tersebut tidak akan memperburuk keadaan.

Kali pertama saya benar-benar memberikan ceramah yang sah adalah Ceramah TEDx di San Francisco. Saya ingat berdiri di belakang panggung sambil mendengarkan doktor demi doktor menyampaikan ceramah mereka, dan berkata kepada diri sendiri, "Ini adalah hal paling bodoh yang pernah aku lakukan. Aku akan kedengaran seperti orang yang benar-benar bodoh dibandingkan dengan orang-orang pandai ini."

Telapak tangan saya berkeringat. Jantung saya berdebar. Wajah saya panas. Ketiak saya menetes seperti air terjun Niagara. Tubuh saya bersiap untuk BERTINDAK! Ia sudah siap untuk melakukan sesuatu. Namun, saya berkata kepada diri sendiri bahwa saya tegang. Saya menandai sensasi-sensasi itu sebagai tanda bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi dan ketegangan saya semakin memburuk.

Ingin tahu sesuatu yang gila? Sesudah enam tahun dan ratusan ceramah kemudian ... tubuh saya masih merasakan hal-hal yang sama PERSIS di belakang panggung. Telapak tangan saya berkeringat. Jantung saya berdebar. Wajah saya panas. Ketiak saya mulai menetes. Secara fisiologis, saya berada dalam keadaan bergairah. Sebentar lagi saya akan BERTINDAK dan tubuh saya sedang mempersiapkan diri. Saya merasakan ketakutan yang persis sama, hanya saja saya menyalurkan ketakutan itu ke arah yang baik.

Semakin banyak ceramah yang saya berikan, semakin nyaman dan percaya diri saya mengenai apa yang saya sampaikan. Namun, sementara saya meraih kepercayaan diri atas kemampuan saya, saya perhatikan bahwa perasaan-perasaan di tubuh saya tetap ada. Baru saat itu saya mengerti bahwa mungkin inilah cara tubuh saya bersiap-siap untuk melakukan sesuatu yang penting. Maka, saya pun mulai mengatakan kepada diri sendiri bahwa saya sedang merasakan kegembiraan; dan tidak menyebutnya ketegangan.

Katakanlah bahwa Anda Gembira

Saya tidak pernah tahu bahwa "trik" saya memiliki latar belakang ilmiah yang serius. Disebut "penilaian kembali kegelisahan". *Reframing* kegelisahan Anda sebagai kegembiraan memang berhasil. Langkah ini

mudah sekaligus ampuh. Profesor Alison Wood Brooks dari Sekolah Bisnis Harvard sudah melakukan penelitian demi penelitian guna membuktikan bahwa *reframing* bukan saja ampuh untuk menurunkan kegelisahan, melainkan juga membuat Anda tampil lebih baik dalam ujian matematika, berbicara, dan seterusnya!

Singkatnya, mengingat kegelisahan adalah suatu keadaan bergairah, maka jauh lebih mudah untuk meyakinkan otak Anda bahwa semua *perasaan* tegang itu hanyalah kegembiraan, daripada berusaha membuat diri Anda tenang. Ketika menggunakan teknik ini dalam eksperimen yang beragam, mulai dari menyanyi karaoke sampai memberi ceramah di depan kamera, sampai mengikuti ujian matematika, partisipan yang berkata "saya bersemangat" memberikan hasil yang lebih baik dalam setiap tantangan dibanding partisipan yang berkata "saya gelisah". *Reframing* ketegangan Anda menjadi semangat, berhasil, seperti yang dilakukan Suzi. Dia menggunakan #5SecondRule untuk melakukan 5-4-3-2-1 dan menjaga agar "perasaan" yang ada di dalam perutnya itu tidak menghentikan dirinya.

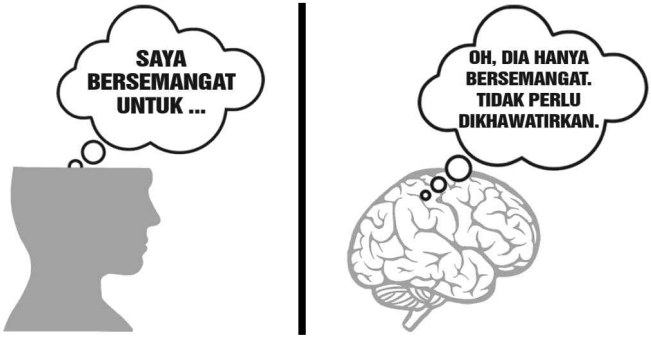


Suzi Helmlinger Suami saya dan saya berencana untuk keluar dari tempat nyaman kami. Tidak lama lagi dia akan pensiun dan kami ingin pindah ke negara bagian lain di East Coast. Setiap kali saya mengalami "perasaan itu" di perut saya (Anda tahu yang mana, takut pada perubahan), saya teringat pada *The 5 Second Rule*, lalu menyusun daftar apa saja yang harus saya kerjakan dan memeriksa daftar tersebut satu per satu. Cara ini membuat kami semakin dekat kepada mimpi kami. Terima kasih atas inspirasi Anda.

Suka – Balas – Pesan

Nah, inilah manfaat mengatakan *"Saya bersemangat"* kepada diri sendiri—pernyataan itu tidak benar-benar mengurangi perasaan yang muncul di seluruh tubuh

Anda. Ia hanya memberikan kepada pikiran Anda penjelasan yang memberi kekuatan kepada Anda. Dengan cara itu perasaan tegang menjadi tidak semakin meningkat. Anda tetap memegang kendali dan kegelisahan di tubuh Anda akan mulai berangsur tenang saat Anda mulai bertindak.



Bila nanti Anda mengalami serangan kepanikan saat sedang membuat kopi, mengalami demam panggung, merasa gugup menjelang pertandingan, atau khawatir menghadapi ujian penting atau wawancara pekerjaan, gunakanlah #5SecondRule dan hasil riset terbaru ini guna mengalahkan kegelisahan Anda.

Segera setelah Anda merasakan kegelisahan menguasai tubuh Anda, kendalikanlah pikiran Anda, 5-4-3-2-1, kemudian mulailah berkata kepada diri sendiri "Aku sangat bersemangat", setelah itu doronglah diri Anda melangkah ke depan.

Inilah yang dilakukan J. Greg ketika dia melakukan *reframing* perasaannya untuk mengalahkan kegelisahan:



J. Greg Morrison

Dalam waktu 5 detik saya *reframing* keraguan ini sebagai sebuah kesempatan untuk tetap melanjutkan pekerjaan saya walaupun saya tidak merasa ingin melakukannya. Saya telah membiarkan perasaan "tidak merasa ingin melakukannya" ini menjadi pemicu gangguan kegelisahan dan saya benar-benar merasa ceramah Anda telah membantu saya menemukan cara untuk membebaskan diri dari kegelisahan itu. Akhirnya!!! Untuk itu, terima kasih karena sudah membantu saya melakukan *reframing* terhadap perasaan tidak pernah merasa ingin ini sebagai perasaan yang "wajar" bukan "gangguan saraf".

Dampak fisik (dorongan) ini penting dan diawali dengan menghitung. Mengerahkan diri Anda akan membantu prefrontal korteks Anda untuk memegang kendali serta mengarahkan perhatian pada penjelasan yang positif. Pada saat kali pertama Anda mulai menggunakan strategi ini, mungkin Anda harus mengulanginya 27 kali dalam satu jam. Saat pertama anak kami yang berusia 11 tahun menggunakan cara ini untuk mengalahkan kegelisahannya dalam hal menginap di rumah teman, dia berkata "aku bersemangat untuk menginap" terus-menerus selama perjalanan sejauh enam mil ... berkatilah hati kecilnya.

Ketika saya menepi di depan rumah Quinn, saya memarkir mobil, kemudian berkata, "Bagaimana keadaanmu?" Dia membalas, "Jantungku masih berdebar, perutku terasa aneh, tapi aku bersemangat untuk menginap." Itu enam bulan yang lalu. Kegelisahannya karena menginap sudah hilang. Sekarang dia benar-benar bersemangat. Dan, itulah kekuatan dari alat ini: benar-benar berhasil.

“Anda lebih
berani daripada
yang Anda yakini,
lebih kuat
daripada
kelihatannya,
dan lebih cerdas
daripada yang
Anda kira.”

—A.A. Milne

14

KALAHKAN RASA TAKUT

"KEBERANIAN, HATI YANG TERKASIH."

—C.S. LEWIS

Ketakutan akan membuat Anda melakukan hal-hal yang tidak penting. Dulu salah satu ketakutan terbesar saya dalam hidup adalah meninggal dalam kecelakaan pesawat yang mengerikan. Bila harus naik pesawat, saya benar-benar orang yang aneh. Saya mempunyai segala macam pikiran yang bersifat takhayul tentang terbang. Pertama-tama, saya akan memeriksa seluruh ruang *boarding*, mencari wanita dengan bayi-bayi kecil, atau pria dan wanita berseragam, pendeta, biarawati, kursi-kursi roda, pilot yang tidak sedang bertugas yang akan menumpang pulang, atau sekadar orang-orang berpenampilan biasa. Kemudian, saya akan berkata kepada diri sendiri bahwa Tuhan tidak akan membiarkan pesawat jatuh dengan orang-orang baik yang berada di dalamnya. Pernyataan itu akan membuat saya tenang sampai saatnya saya masuk ke pesawat. Setelah itu, setiap guncangan atau bunyi saat pesawat bergerak keluar menuju landasan membuat jantung saya berdegup kencang dan dada saya tegang.

Lepas landas menjadi pengalaman terburuk. Pada saat roda-roda meninggalkan tarmak, biasanya saya berada dalam keadaan panik sepenuhnya. Saya akan

memejamkan mata dan membayangkan sebuah ledakan, teroris, baris kursi saya yang tersedot keluar dari pesawat, atau pesawat jatuh dari langit. Saya mencengkeram sandaran tangan dan hampir tidak bisa bernapas. Jika kapten berbicara kepada kami melalui pengeras suara, indeks ketakutan saya akan berkurang separuh. Saya tidak bisa santai sampai lampu *seat-belt* padam, yang menjadi tanda bagi saya bahwa pilot percaya keadaan aman untuk bergerak di dalam kabin. Dalam benak saya, hal ini berarti ancaman langsung kematian yang disebabkan oleh tabrakan pesawat sudah berakhir.

Saya mengobati sendiri ketakutan terbang saya dengan menggunakan #5SecondRule dan suatu bentuk tertentu penilaian kembali kegelisahan yang saya sebut "pikiran-pikiran pengikat". Dan, Anda dapat menggunakan Peraturan dengan cara yang sama untuk bentuk ketakutan apa pun. Zahara melakukannya terhadap perasaan takut terbangnya "dan berhasil!"

Zahara Khan P.S. Saya merasa sangat terkait dengan kegelisahan Anda terhadap terbang yang Anda ceritakan di #pmilim di San Diego! Saya kira hanya saya satu-satunya orang yang takut kursi mereka meledak dalam kecelakaan pesawat. Tidak lagi menyaksikan "Air Crash Investigation" dan "Seconds before Disaster" karena alasan ini. Saran teman saya pada tahun 2011 dan *The 5 Second Rule* Anda membantu saya.

Rizwan Massani Apakah Anda sudah terbang lagi?
Suka-Balas-Pesan

Zahara Khan Sudah. Kali ini mencoba *The 5 Second Rule* dan berhasil
Suka-Balas-Pesan

Berikut ini adalah cara saya melakukannya. Teknik yang sama dengan yang saya sampaikan kepada Zahara.

Ciptakan Pikiran Pengikat

Pertama, setiap kali sebelum melakukan perjalanan, saya muncul dengan "pikiran pengikat" saya. Ini adalah pikiran yang berkaitan dengan perjalanan yang saya lakukan dan yang akan mengikat saya bila ketakutan muncul. Saya mulai dengan memikirkan tentang perjalanan ini, ke mana tujuan saya, dan apa yang ingin sekali saya lakukan setibanya di sana.

Bila tujuan saya adalah bertemu dengan teman-teman di Driggs, Idaho, maka pikiran pengikat saya mungkin mendaki gunung *Table Top*. Bila perjalanan saya adalah pulang ke Michigan, saya akan membayangkan tentang saat ketika kami tiba di depan rumah orangtua saya, lalu anak-anak berlarian dari mobil untuk memeluk orangtua saya atau berjalan-jalan di sepanjang Danau Michigan dengan ibu saya. Jika saya menuju ke Chicago untuk rapat, saya akan membayangkan tentang makan malam yang lezat bersama klien saya. Begitu saya mempunyai gambaran tertentu dalam benak saya, selebihnya akan amat mudah.

Penggunaan #5SecondRule ini merupakan bentuk yang oleh para peneliti disebut perencanaan "Seandainya, Maka". Perencanaan ini adalah cara agar Anda tetap memegang kendali atas diri Anda dengan menciptakan rencana pendukung terlebih dahulu. Rencana A bukanlah untuk merasa tegang.

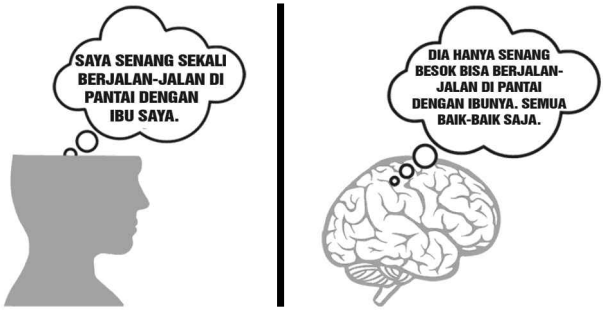
Akan tetapi, **seandainya** saya benar-benar naik pesawat dan mulai merasa tegang, **maka** saya punya Rencana B: saya akan menggunakan #5SecondRule dan pikiran pengikat saya guna mengalahkan rasa takut terbang saya. Penelitian menunjukkan bahwa perencanaan Seandainya-Maka ini dapat mendorong tingkat kesuksesan Anda hingga hampir 3 kali lipat.

Di Pesawat

Begitu saya memperhatikan ada sesuatu yang membuat saya tegang, entah bunyi alarm, guncangan, pendakian yang kelihatannya membutuhkan waktu lama, cuaca yang tampak tidak menyenangkan, atau sikap buruk penumpang di sebelah saya, ketakutan saya dapat dengan mudah terpicu karena pola berpikir saya yang sudah begitu mengakar. Ketika hal ini terjadi, saya mulai menghitung 5-4-3-2-1 guna menyingkirkan rasa takut dari kepala saya, mengaktifkan prefrontal korteks, dan menarik saya ke saat sekarang.

Setelah itu, saya memaksa diri untuk menarik gambar-gambar tertentu tentang tempat yang saya tuju dan membayangkan betapa bersemangatnya saya untuk berjalan-jalan di pantai bersama ibu saya, makan malam dengan klien di Chicago, atau mendaki Gunung *Table Top* dengan teman-teman saya.

Pengikatan gambar-gambar ini adalah pengingat yang kuat dari sebuah kebenaran yang sederhana ... jika malam ini saya duduk di sebuah restoran di Chicago sambil makan malam bersama klien-klien saya, atau berjalan-jalan di pantai di Michigan besok pagi dengan ibu saya, atau tiba di rumah tepat waktu untuk membuatkan permainan *lacrosse* anak-anak, jelas pesawat tidak tabrak-an dan tidak ada hal yang perlu saya khawatirkan. Yang terpenting, saya memberikan kepada pikiran saya konteks yang dicarinya sehingga tidak membuat rasa takut meningkat. Sementara saya memikirkan tentang pikiran-pikiran pengikat, tubuh saya berangsur tenang.



Dengan selalu menggunakan teknik ini, saya berhasil menyembuhkan perasaan takut terbang saya. Dan, yang saya maksud dengan menggunakan adalah menggunakannya berulang-ulang kali. Semakin lama akan semakin mudah hingga tiba-tiba Anda tidak lagi merasa takut. Anda pasti sudah melatih otak Anda untuk memikirkan hal yang positif: Bersemangat mengenai apa yang akan Anda lakukan dan bukannya merasa takut. Dana berhasil menggunakan teknik ini dan dia belum pernah "setenang itu saat terbang".



Dana Siemsen Smith Saya suka sekali mendengarkan Anda di konvensi Kyäni! Kemarin saya menggunakan metode 5-4-3-2-1 Anda di pesawat dan berhasil! Saya pikir saya belum pernah setenang itu saat terbang!! Terima kasih!! Kata-kata Anda sangat inspiratif dan memberi semangat!!!!!

Fran juga menggunakan peraturan ini dalam penerbangan pulang segera setelah dia mempelajari teknik ini di sebuah konferensi di Dallas, dan memberikan "dunia yang sangat berbeda".



Fran

Hai! Terima kasih! Saya punya sebuah kisah.

Saya tidak pernah suka terbang dan selalu menghindar dari terbang. Nerium Get Real sedang berada di Dallas, dan mengingat kami tinggal di MD, maka kami harus terbang. Sepanjang penerbangan saya berada dalam serangan kepanikan! Begitu kesalnya saya sehingga saya membuat orang lain kesal. *Lol*. Langsung teringat pada Anda yang berbicara tentang menghadapi kenyataan. SUNGGUH! Penerbangan pulang menjadi sangat berbeda. Setiap kali merasa panik saya menggunakan *The 5 Second Rule* Anda, dan sepanjang separuh penerbangan, saya memandang keluar jendela sambil mengambil foto! Saya tidak percaya betapa banyaknya kehilangan yang saya alami akibat perasaan takut!

Peraturan ini sudah menjadi bukti yang cukup bagi saya, dan juga ampuh untuk bidang-bidang yang lain.

Saya suka dengan apa yang dikatakan Fran pada akhir suratnya: "Saya tidak percaya betapa banyaknya kehilangan yang saya alami akibat perasaan takut! Dia benar dan hal itu sangat menyedihkan. Saya menyadari hal yang sama—saya merampas dari diri saya kegembiraan, kesempatan, dan keajaiban setiap hari karena hidup dalam ketakutan. Seharusnya tidak boleh seperti itu. Dalam waktu lima detik pas, Anda dapat memegang kendali. Anda dapat mengalahkan ketakutan.

Hari ini, saya tidak pernah tegang atau takut lagi bila naik pesawat. Adakalanya, bila kami mengalami guncangan yang keras, saya akan mengerahkan Peraturan agar saya tidak menancapkan kuku-kuku tangan saya ke lengan orang yang duduk disamping saya.

Meskipun demikian, saya masih menggunakan teknik ini bila berhadapan dengan ketakutan yang lain. Sebelum melakukan perundingan atau pembicaraan yang sulit,

misalnya, saya akan menciptakan sebuah pikiran pengikat mengenai pembicaraan atau perundingan tersebut yang berjalan lancar. Khususnya, saya mungkin membayangkan seseorang merangkul saya atau berterima kasih kepada saya atas "pembicaraan tersebut" atau bersulang untuk sebuah transaksi bersama rekan bisnis saya di bar favorit kami.

Pikiran itu membuat saya tetap rendah hati, hadir, dan kuat. Ketika Anda masuk ke dalam sebuah pembicaraan sambil menangani rasa takut, Anda tidak bisa menjadi diri terbaik Anda karena sebagian pikiran Anda sibuk berusaha menangani ketakutan itu pada saat itu juga. Bila Anda mempunyai pikiran pengikat, maka pikiran tersebut akan membantu Anda untuk menyingkirkan ketakutan itu begitu Anda menyadari bahwa pikiran Anda terbawa ke sana.

Ingat, walaupun ketakutan dan kebiasaan-kebiasaan Anda bisa menguasai Anda dalam waktu lima detik, Anda dapat merebut kembali kendali secepatnya dan "terus melakukan hal tersebut" selamanya.



Claudia Granados Terima kasih, Anda telah membantu begitu banyak dari kami untuk menghadapi ketakutan kami!!! Saya sudah menggunakan metode 5-4-3-2-1, dan akan terus menggunakannya! Selalu berterima kasih.

Kuasai pikiran Anda, maka segalanya menjadi mungkin.

5

KEBERANIAN MENGUBAH SEGALANYA

CARA MENJADI ORANG PALING EFEKTIF YANG ANDA TAHU

Kita sudah mendekati akhir dari buku ini. Anda sudah mempelajari kisah tentang Peraturan, Anda memahami konsep dari keberanian sehari-hari, dan Anda sudah mengetahui penggunaan #5SecondRule yang lebih taktis untuk mengubah perilaku dan mengubah pikiran Anda. Sekarang Anda siap untuk menyelami topik-topik yang lebih dalam dan lebih menggetarkan hati yang berpengaruh terhadap hubungan Anda dengan diri sendiri.

Pertama, Anda akan mempelajari lebih jauh tentang kepercayaan diri serta bagaimana Anda dapat membangun rasa percaya diri dengan menggunakan tindakan keberanian sehari-hari. Anda akan belajar tentang hubungan yang mengejutkan antara kepercayaan diri dan kepribadian. Anda akan bertemu dengan orang-orang yang sudah sangat berhasil di dalam membangun kepercayaan diri mereka, dan Anda juga akan membaca beberapa postingan media sosial yang amat jujur mengenai cara untuk terhubung kembali dengan orang yang paling penting dalam kehidupan Anda, yaitu Anda sendiri.

Kedua, Anda akan mempelajari bagaimana keberanian sehari-hari membantu Anda menemukan minat Anda. Anda akan bertemu dengan pria dan wanita yang menggunakan #5SecondRule untuk memenangkan

pertempuran melawan ketakutan serta menemukan keberanian untuk mengejar apa yang ada di dalam hati mereka. Contoh-contoh mereka akan menginspirasi Anda untuk melakukan hal yang sama.

Ketiga, Anda akan menjelajahi mengenai apa yang menciptakan koneksi yang dalam dan bermakna di dalam hubungan serta mengapa keberanian merupakan komponen yang amat penting. Kisah-kisah mengagumkan yang terdapat pada bagian ini akan memberikan inspirasi kepada Anda untuk memanfaatkan waktu yang Anda miliki dengan sebaik-baiknya bersama orang-orang yang Anda kasihi dan memberi Anda satu hal sederhana yang dapat Anda lakukan di setiap saat dan di setiap waktu guna memperdalam hubungan Anda.

Bawalah tisu

Ini adalah bagian favorit saya dari buku ini. Bila Anda bisa memperkaya kepercayaan diri, minat, dan koneksi Anda dengan orang-orang, maka kehidupan Anda akan berubah dengan cara-cara yang Anda pikir hanya bisa Anda impikan.

Akan selalu ada seseorang yang tidak mampu melihat nilai Anda.

Jangan biarkan pendapat itu memengaruhi Anda.

15

MEMBANGUN RASA PERCAYA DIRI YANG NYATA

"GUA YANG TAKUT ANDA MASUKI, MENYIMPAN HARGA YANG ANDA CARI."

—JOSEPH CAMPBELL

Kesalahan besar yang dibuat banyak orang adalah berpendapat bahwa kepercayaan diri merupakan soal kepribadian. Kepercayaan diri hanya berarti bahwa Anda percaya kepada diri Anda, pemikiran Anda, serta kemampuan Anda. Setiap orang bisa belajar bagaimana menjadi lebih percaya diri. Kepercayaan diri bukan kepribadian. Kepercayaan diri adalah keahlian.

Mungkin Anda memiliki kepribadian yang ekstrover dan banyak bicara, tetapi itu bukan berarti Anda percaya diri. Orang yang paling vokal di ruangan mungkin sebenarnya merasa tidak nyaman dan hanya mengatakan apa yang menurutnya akan membuat dia kelihatan baik. Jangan mencari orang lain selain saya. Selama bertahun-tahun, saya dikenal berani bicara dan *bossy*, tetapi di dalam diri saya, pemikiran-pemikiran saya, serta kemampuan saya, saya merasa tidak nyaman.

Orang paling pendiam yang Anda kenal mungkin

sebenarnya adalah yang paling percaya diri. Sahabat Anda yang introver mungkin percaya pada gagasan-gagasannya dengan kepercayaan diri yang besar (dan merasa kesal bila Anda tidak bertanya tentang gagasan tersebut), tetapi dia takut untuk berbicara karena wajahnya akan berubah merah. Dia tidak kekurangan kepercayaan terhadap gagasannya; dia hanya membutuhkan sedikit keberanian untuk menyingkirkan perasaan takut dinilai karena memiliki pipi yang merona.

Saya punya pengalaman yang menggambarkan hubungan antara kepercayaan diri, keberanian, dan kepribadian. Pengalaman ini akan kembali menunjukkan kepada Anda kebanggaan yang sesungguhnya yang Anda rasakan pada saat Anda melakukan 5-4-3-2-1 guna mendorong diri Anda sendiri keluar dari zona nyaman Anda.

Belum lama ini, saya berkesempatan untuk berbicara di Cisco Systems, perusahaan layanan dan teknologi jejaring terbesar di dunia. Beberapa bulan kemudian saya diundang lagi untuk memberikan ceramah kecil, kali ini untuk kelompok insinyur senior.

Ketika saya tiba untuk ceramah yang kedua itu, seorang pria mendatangi saya pada saat saya sedang mengatur acara dengan tim AV. Begitu bersemangatnya dia untuk menemui saya dan menyambut saya dengan pelukan hangat dari seorang teman lama. Sebagai orang yang berasal dari daerah Midwest, saya sangat menyukai pelukan yang hangat. Dia hampir tidak bisa menahan kegembiraannya, dan berkata bahwa dia "mempunyai sesuatu yang sangat menarik untuk disampaikan kepada saya tentang peraturan."

Dia pernah menyaksikan saya ceramah di Cisco Live beberapa bulan lalu. Dalam ceramah itu, seperti yang

sering saya lakukan, saya memberi tugas pekerjaan rumah kepada pendengar saya dengan menggunakan #5SecondRule:

Perkenalkan diri Anda kepada tiga orang asing hari ini, menggunakan The 5 Second Rule.

Kemudian, saya menjelaskan kepada mereka bagaimana saya ingin mereka mengerjakan tugas ini:

Perhatikan naluri Anda dan momen ketika Anda merasa "ditarik" kepada seseorang. Itulah "momen pendorong". Raihlah. Mulailah menghitung 5-4-3-2-1, lalu berjalanlah menghampiri orang tersebut dalam waktu lima detik sebelum pikiran Anda memengaruhi Anda untuk tidak melakukan tugas itu.

Selanjutnya, saya menjelaskan kepada pendengar apa yang bisa mereka harapkan ketika mereka mencoba tugas yang sederhana ini. Momen ketika mereka melihat seseorang yang ingin mereka temui, pikiran mereka akan dipenuhi dengan berbagai alasan mengenai mengapa mereka tidak perlu menghampiri orang tersebut dan memperkenalkan diri:

Oh ... tunggu. Mereka sedang berbicara dengan orang lain dan saya tidak ingin bersikap tidak sopan; kelihatannya dia sibuk sehingga saya akan menemui dia nanti; dia melihat ke teleponnya jadi saya tidak mau mengganggu; waktunya tidak banyak, jadi saya akan melakukannya pada waktu istirahat berikutnya.

Dan, semua yang Anda pikirkan itu—tidak benar. Sebaliknya, otak Andalah yang berusaha untuk mengalihkan perhatian Anda.

Sesudah teman baru saya yang insinyur mengulang tugas saya, dia kemudian menjelaskan apa yang terjadi terhadap dirinya. Setelah ceramah saya di Cisco Live, dia berada di lobi dan sedang mengalami "momen mendorong". John Chambers, CEO Cisco, melintas bersama sejumlah pimpinan senior. Nah, Anda pasti mengerti, John Chambers adalah legenda Cisco dan dari semua cerita, dia orang yang sangat baik. Chambers sudah menjadi CEO selama 20 tahun dan besok, akan diumumkan pengunduran dirinya sebagai CEO dan akan digantikan oleh Chuck Robbins.

Nah, teman baru saya yang insinyur sedang berdiri di lobi, masih segar dengan pelajaran tentang #5SecondRule. Dia melihat Chambers dan naluriny pun tergerak. Serta-merta dia merasakan dorongan untuk memperkenalkan diri dan berterima kasih kepada Chambers yang telah menjadi inspirasinya, sekaligus juga menyatakan kebanggaan yang dia rasakan sebagai insinyur yang bekerja di Cisco. Dia mengatakan kepada saya bahwa dia tahu dia harus melakukannya dan harus memaksa dirinya, tetapi dia merasa kaku.

Dia menjelaskan bahwa dia merasa tidak bisa bergerak, dan menambahkan bahwa dia seorang "introver" dan "hal seperti ini" bukan sesuatu yang bisa dia lakukan secara alami. Momen itu berlalu. Pahlawannya menghilang di ujung lobi dan dia menghabiskan sisa hari itu dengan menyalahkan dirinya karena tidak "memanfaatkan kesempatan yang dia miliki untuk bertemu dengannya". Namun untunglah, itu bukan akhir dari ceritanya.

Keesokan paginya, teman baru saya itu sedang *jogging* di tepi Teluk San Diego di Taman Embarcadero di Kota San Diego. Jalur sepeda yang indah di sepanjang Marina ini penuh (seperti biasa) dengan pelari, pesepeda, dan

pejalan kaki. Dia mengenakan *earphone*-nya dan sedang mendengarkan musik, menikmati suasana. Lalu, tiba-tiba saja, siapa menurut Anda yang ada di depannya di jalur itu? Benar, John Chambers.

Chambers sendirian, mengenakan *headphone*, juga sedang *jogging*. Teman saya menceritakan kepada saya bahwa dia tahu inilah saatnya. Sekarang atau tidak sama sekali. Dia berkata, *"Saya langsung memikirkan bahwa saya akan mengganggu waktunya untuk diri sendiri dan itu tidak sopan, tetapi saya mendapati diri saya diliputi keraguan sehingga mulai menghitung mundur 5-4-3- ..."*

Dia mempercepat larinya untuk mengejar Chambers, menepuk pundaknya, meminta maaf karena sudah mengganggu, kemudian menjelaskan betapa dia selalu ingin bisa menyampaikan rasa terima kasihnya secara langsung kepada dia atas karier luar biasa yang dimilikinya di Cisco. Kedua orang itu pun berhenti *jogging* dan mulai berjalan kaki bersama menelusuri Embarcadero.

Menurut teman saya, Chambers sangat menyenangkan dan menarik. Mereka membahas berbagai topik: Pekerjaan, kehidupan, bahkan gagasan yang dimiliki oleh teman saya yang berkaitan dengan sebuah proyek yang sedang dia kerjakan. Pada akhir pembicaraan, Chambers menjabat tangannya, berterima kasih kepadanya karena sudah memperkenalkan diri, serta memberikan nama seorang pejabat senior di organisasi tersebut yang bertanggung jawab untuk urusan inovasi. "Pakai nama saya dan katakan bahwa kita sudah berbicara dan bahwa saya ingin Anda menyampaikan ide Anda kepada dia," kata Chambers.

Wajah teman baru saya bercahaya, cukup terang untuk menyinari ruangan saat dia menceritakan kisahnya kepada saya. "Itu menjadi titik penting dalam karier

saya, Mel. Seandainya bukan karena #5SecondRule, pembicaraan itu tidak akan pernah terjadi. Saya sangat berterima kasih."

Kemudian, dia menambahkan, "Oh, aduh, saya hampir lupa; saya sekarang sedang menjalani wawancara untuk sebuah pekerjaan dengan orang yang diperkenalkan Chambers kepada saya!"

Apakah dia berhasil mendapatkan pekerjaan itu?

Terus terang saya sama sekali tidak tahu. Pekerjaan baru bukan inti dari cerita ini. Ini adalah kisah tentang tindakan dari keberanian sehari-hari serta bagaimana mereka membangun kepercayaan diri. Pengalaman tunggal ini mempunyai potensi untuk mengubah lebih dari pekerjaan. Jika dia terus menggunakan Peraturan untuk mendengarkan dan mengikuti suara hatinya, maka ia juga dapat mengubah jalan dari apa yang bisa terjadi untuk hidupnya.

Kegembiraannya yang sangat besar bukan saja karena bertemu dengan CEO itu, walaupun hal itu juga luar biasa, melainkan lebih karena adanya perasaan puas yang luar biasa bila Anda menghargai keinginan Anda sendiri dan memegang kendali atas kehidupan Anda.

Ingat, percaya kepada diri sendiri dibangun melalui tindakan keberanian sehari-hari. Itulah yang dia alami: Kegembiraan karena mengetahui bahwa dia bisa mengandalkan dirinya sendiri. Semakin sering teman insinyur saya itu mempraktikkan tindakan keberanian sehari-hari, semakin besar kepercayaannya terhadap dirinya sendiri.

Ingat, kepercayaan diri tercipta melalui hal-hal kecil yang Anda lakukan setiap hari yang membangun kepercayaan kepada diri Anda sendiri.

Saya menerima pesan dari seorang pria bernama Bill

yang akan membantu saya menggambarkan inti belajar memercayai diri sendiri. Bill menceritakan tentang suatu pergulatan yang dihadapi oleh banyak di antara kita dengan tingkat keberanian yang menginspirasi.

"Saya Punya Masalah dengan Menjadi Diri Saya yang Sesungguhnya."

Dari luar, kehidupan Bill tampak mengagumkan. Dia menikah, punya empat anak yang luar biasa, karier yang sangat sukses, dan ketua dari sebuah asosiasi profesi. "Kehidupan yang hebat, bukan?" Kedengarannya demikian. Namun, ada sesuatu yang hilang. Yaitu, hubungan yang bermakna dengan dirinya sendiri.

Bill cukup berani untuk mengakui bahwa dia "tidak punya kepercayaan diri" dan bahwa (seperti banyak di antara kita) dia menumbuhkan kebiasaan "ragu, berpikir berlebihan, juga tidak pernah melakukan atau mengatakan apa yang seharusnya aku lakukan atau katakan." Bill merasa seolah-olah dia "kehilangan kemampuan untuk menjalin hubungan yang nyata dengan orang."

Dia melupakan orang terpenting yang dengan siapa dia sudah lama kehilangan hubungan—dirinya sendiri. Ketika Anda kehilangan kontak dengan diri Anda yang sesungguhnya, Anda akan merasa terkatung-katung, Anda akan kehilangan kepercayaan diri dan hidup Anda akan kehilangan "rasa kecocokannya".



Bill

Terima kasih dan pujian untuk Anda karena berani menyampaikannya sebagaimana Anda melihatnya. Saya berusia 53, ayah 4 orang anak, dengan 3 putri yang sudah



beranjak dewasa dan sekarang seorang putra berumur lima tahun dari istri kedua saya. Saya seorang Manajer Proyek Senior di perusahaan saya sekaligus juga manajer untuk bagian Konstruksi kami. Saya juga menjadi relawan di PMI cabang setempat, sekadar mengikuti persyaratan Direktur saya. Jadi, kehidupan yang hebat, bukan? Kecuali, saya memiliki masalah dengan menjadi diri saya yang sesungguhnya. Saya seakan kehilangan kemampuan untuk menjalin hubungan yang nyata dengan orang. Keadaan di kamar tidur tidak terlalu menyenangkan. Saya berjuang untuk mengetahui apa yang saya inginkan. Dan, saya mempunyai kebiasaan untuk ragu, berpikir berlebihan, juga tidak pernah melakukan atau mengatakan apa yang seharusnya saya lakukan atau katakan. Bukan sesuatu yang membuat bumi hancur, hanya saja tidak ada kepercayaan diri. Kehidupan saya tidak memiliki rasa kecocokan. Nah, *The 5 Second Rule* masuk dalam hidup saya pada Sabtu yang lalu di PMI NA LIM.

Anda bisa mendapatkannya kembali dengan #5SecondRule. Bill mulai menggunakan peraturan ini untuk memulihkan hubungannya dengan dirinya sendiri. Untuk semakin mengenal dan "sedikit demi sedikit" mulai berjalan menempuh "perjalanan seribu langkah", mendorong dirinya untuk melakukan hal-hal kecil yang "dengan diam-diam" mengajari Anda untuk percaya kepada diri Anda.



Dan, sedikit demi sedikit saya mulai menempuh perjalanan seribu langkah. Bangun pada pagi hari, kemudian mengajak anjing jalan-jalan. Bersikap jujur tetapi bijaksana dengan orang lain. Berbuat baik setiap kali ada kesempatan. Mengambil keputusan yang sulit di tempat kerja. Fokus pada hal-hal yang menjadi prioritas dan mampu berkata tidak bila memang harus. Bangun pada pagi hari, kemudian mengajak anjing jalan-jalan. Hanya langkah kecil, tetapi sangat menyenangkan dan dengan diam-diam saya juga belajar untuk memercayai diri sendiri. Sebuah perbedaan besar karena saya melangkah maju.

Kehidupan yang baik terbentuk dari langkah-langkah kecil—"mengambil keputusan yang sulit", "mampu berkata tidak", bahkan "bangkit dari tempat tidur dan mengajak anjing jalan-jalan" hanya karena Anda mengatakan bersedia melakukannya—mungkin mereka adalah langkah-langkah kecil di dalam "belajar memercayai" diri Anda, tetapi mereka merupakan tindakan yang paling "menggembirakan" yang bisa Anda lakukan untuk kepercayaan diri Anda.

Trayce adalah seorang ibu rumah tangga berusia 48 tahun yang merasa terjebak dalam sebuah kebiasaan ketika dia menemukan #5SecondRule dan "TING ... seperti lampu yang dinyalakan." Dia menggunakan Peraturan untuk melakukan hal-hal yang "kecil dalam skema besar, tetapi perasaan dan dorongan yang mereka berikan pada saya sangat besar"—seperti berbicara di gereja atau mem-*posting* foto diri secara daring.

Berikut ini adalah hal yang kita pelajari dari Bill: Hal-hal kecil sama sekali tidak kecil. Justru mereka adalah yang terpenting dari semua. Dan, mereka berarti. Mendorong diri Anda sendiri untuk melakukan 5-4-3-2-1 pada "hal-hal kecil" memberi Anda kepercayaan diri untuk melakukan "hal-hal dalam skema yang besar."

"Sebagian besar dari penerapan yang dilakukan adalah kecil dalam skema yang besar, tetapi perasaan dan dorongan yang mereka berikan kepada saya sangat besar.

Berikut adalah daftar singkat dari beberapa hal yang sudah saya lakukan dengan menggunakan The 5 Second Rule ***yang tanpa peraturan tidak akan saya kerjakan.***

*Saya berdiri dan menari sendirian pada sebuah konser musik, saya mengambil dan mem-*posting *foto saya*

sendiri bersama pengarang yang saya kagumi [saya tidak menyukai foto diri saya sendiri], saya berbicara di depan jemaat gereja, saya berbicara kepada suami mengenai sesuatu yang mengganggu saya, saya memperkenalkan diri kepada orang yang ingin saya temui, dan saya berhasil menyelesaikan lebih banyak pekerjaan di rumah [tidak terlalu banyak melakukan penundaan].

Dengan demikian, semua itu bukanlah peristiwa yang menghancurkan bumi, tetapi saya melakukannya karena kekuatan yang ada di belakang The 5 Second Rule *Mel.*

Sekarang saya berusaha menggunakan alat ini untuk hal-hal yang saya anggap sebagai perjuangan yang lebih besar, seperti menurunkan kelebihan berat badan yang sudah saya alami selama 25 tahun, serta membangun keberanian untuk menghadiri 30 tahun Reuni SMA saya, mengingat banyaknya pertambahan berat badan saya.

Saya bahkan menggunakan The 5 Second Rule *untuk menulis dan menyerahkan kisah saya. Saya juga berusaha untuk membagikan pesan Mel tentang* The 5 Second Rule *dengan orang lain dan sudah melihat serta mendengar beberapa orang yang mempraktikkannya untuk diri mereka sendiri. Saya tahu saya akan tetap menggunakan rumus pengubah-kehidupan yang menguatkan tetapi mudah ini.*

Untuk kali pertama setelah sekian lama saya merasa mulai terlepas dari jebakan dan keluar dari kebiasaan saya ... dan saya tidak sabar menunggu untuk mengetahui apa yang akan terjadi selanjutnya.

Terima kasih, Trayce"

Kepercayaan diri terbangun ketika Anda melakukan hal-hal yang menegaskan jati diri Anda, khususnya apabila mereka adalah hal-hal yang mungkin biasanya tidak Anda lakukan, seperti bangun tepat waktu, berbicara di depan gereja Anda, atau mengejar CEO Cisco di jalur sepeda. Semua ini adalah tindakan keberanian sehari-hari dan mereka membangun kepercayaan diri Anda.

Crystal menghadiri acara Cisco Live 2015 yang sama dengan yang dihadiri si insinyur, kemudian dia menulis kepada saya tentang #5SecondRule. Dia "sadar bahwa selama 8 tahun terakhir" dia telah "meragukan setiap langkah" yang diambilnya: *Saya menganggap sese-orang menarik, tetapi tidak lama kemudian pikiran saya akan memberi saya sejuta alasan mengapa sebaiknya saya jangan mencoba berbicara kepada mereka.*

Dia mulai menerapkan 5-4-3-2-1 dan "langsung" dengan pertama-tama duduk di sebelah orang yang tidak dia kenal pada saat istirahat sesi ceramah. Besoknya, ketika instruktur bertanya apakah ada yang ingin bertanya, dia "tahu bahwa saya ingin bertanya tetapi malu ... kemudian tahukah Anda, Anda pasti akan berdiri seandainya saja Anda berhenti memikirkan mengenai perasaan malu Anda, maka itulah yang saya lakukan."

Dengan menggunakan #5SecondRule, dia berdiri, lalu mengajukan pertanyaannya. Dia juga memberi inspirasi kepada dua wanita lain untuk juga berdiri di ruangan yang penuh dengan insinyur pria. Selanjutnya, dia melakukan 5-4-3-2-1 dan membuat dirinya pergi ke pertandingan basket ketika dia merasa tidak ingin pergi dan bahkan menemukan keberanian untuk meminta kartu nama dari seorang Wakil Direktur. Oleh karena tindakan keberanian sehari-hari inilah

kepercayaan dirinya berkembang sejak peristiwa itu, dan kehidupannya menjadi berubah sama sekali: Pekerjaan baru, jabatan baru, dan rumah baru.

Julenia1

Saya menghadiri Cisco Live 2015 dan mendengar Anda berbicara tentang *The 5 Second Rule*. Sungguh luar biasa! Saya tidak menyadari bahwa selama 8 tahun terakhir saya meragukan setiap langkah yang saya ambil. Saya menganggap seseorang menarik, tetapi tidak lama kemudian pikiran saya akan memberi saya sejuta alasan mengapa sebaiknya saya jangan mencoba untuk berbicara kepada mereka. Sesudah mendengar tentang *The 5 Second Rule* Anda, saya mendapati diri saya menerapkannya langsung! Saya bertemu dengan orang-orang yang mungkin tidak akan saya temui seandainya saya tidak menggunakan peraturan itu.

Saya masuk ke sebuah kelas yang penuh orang dan mencari orang-orang yang saya kenal untuk duduk di sebelah mereka, setelah itu berkata "hai, apa kabar." Melangkahlah ke sana, temuilah orang-orang baru, dan duduklah di mana saja. Saya melakukan itu. Kemudian, ketika instruktur bertanya apakah ada yang ingin bertanya, saya tahu bahwa saya ingin bertanya tetapi malu, apalagi bila saya harus berdiri. Lalu saya berpikir, tahukah Anda, Anda pasti akan berdiri seandainya saja Anda berhenti memikirkan mengenai perasaan malu Anda, maka itulah yang saya lakukan. Saya berdiri dan mengajukan pertanyaan saya. Sesudah saya, dua gadis lain di ruangan yang penuh dengan laki-laki juga berdiri.

Rasanya luar biasa! Belakangan saya diundang untuk menyaksikan pertandingan basket. Awalnya terdengar menyenangkan, tetapi kemudian saya pikir seharusnya saya beristirahat di hotel. Saya senang sekali karena akhirnya saya memutuskan untuk mengikuti suara hati saya. Saya bertemu dengan Wakil Direktur Cisco, bahkan mendapatkan kartu nama mereka!

Hari ketika saya mendengar Anda di Cisco Live telah mengubah banyak sekali dalam hidup saya! Saya mendapat pekerjaan baru dengan gaji yang pantas saya terima. Saya punya jabatan baru (saya melompat tiga jabatan!). Akhirnya saya melakukan lompatan dengan membeli rumah setelah bertahun-tahun memikirkan hal ini. Yang bisa saya lakukan hanyalah mengucapkan terima kasih. Terima kasih karena sudah membuka mata saya pada *The 5 Second Rule* yang mengubah segalanya!

Nobuo mulai menggunakan #5SecondRule setelah dia "dibebaskan dari jabatan sebagai direktur eksekutif". Dia kehilangan motivasi dan "merasa tidak mampu".



Nobuo Kishi Dua tahun yang lalu kebetulan saya menyaksikan presentasi tentang TEDX dari Mel Robbins. Mendengarkan Mel bicara saya mulai menyadari bahwa *The 5 Second Rule* mungkin juga bisa berhasil untuk saya. Setelah dibebaskan dari jabatan sebagai direktur eksekutif di sebuah perusahaan, hidup saya benar-benar berubah, bukan saja secara batin, melainkan juga secara finansial. Saya kehilangan motivasi untuk menciptakan kehidupan yang baru dan merasa seperti tidak mampu. Namun, *The 5 Second Rule* sangat membantu saya dan saya memutuskan untuk menerapkan peraturan itu ke dalam kehidupan saya sehari-hari. Sesudah mulai menggunakan peraturan, sedikit demi sedikit kekuatan dan tenaga kembali ke hati, pikiran, dan tubuh saya. Saya sering mengutip komentar Mel di blog saya dan menerjemahkannya ke dalam bahasa Jepang.
Mel, saya berdoa bagi kesuksesan Anda dari negeri matahari terbit.

Dengan menggunakan Peraturan untuk mempraktikkan tindakan keberanian sehari-hari "sedikit demi sedikit", Nobuo telah menemukan, seperti halnya Crystal, bahwa "kekuatan dan tenaga kembali ke hati, pikiran, dan tubuh saya." Kekuatan dan tenaga itu kembali karena dia sudah membuktikan kepada dirinya sendiri bahwa dia mempunyai kemampuan untuk mengubah banyak hal dalam hidupnya.

Ada satu poin lagi yang ingin saya jelaskan mengenai kepribadian dan kepercayaan diri. Ingat apa yang dikatakan oleh insinyur tepat setelah dia menjelaskan bagaimana dia terpaku ketika kali pertama melihat Chambers melintas di lobi? Dia memberikan semacam penjelasan, "Saya seorang 'introver' dan 'hal seperti ini' tidak muncul dengan sendirinya."

Bagaimana jika saya katakan kepada Anda bahwa tidak ada yang pasti atau yang "muncul dengan sendirinya" dalam kehidupan maupun kepribadian Anda? Tidak ada yang "muncul dengan sendirinya sampai Anda mempraktikannya. Itulah sebabnya mengapa saya selalu mengatakan Anda harus "mempraktikkan" tindakan keberanian sehari-hari.

Anda memiliki kemampuan untuk meningkatkan, mengubah, maupun memperkaya setiap aspek kehidupan Anda—melalui tindakan. Profesor Brian Little, seorang psikolog di Universitas Cambridge, baru saja memberikan ceramah TED Talk yang bagus sekali, *"Siapakah Anda, Sesungguhnya? Teka-Teki Kepribadian."* Dalam ceramahnya, dia berbicara tentang perbedaan antara ekstrover dan introver serta hal-hal yang menjadikan kita sebagaimana kita adanya. Menurut Profesor Little, "Yang penting adalah melakukan. Ini merupakan proyek pribadi." Dia menjelaskan bagaimana sebagian dari kualitas kita bersifat lebih pasti dan otomatis, tetapi banyak yang merupakan "kualitas-kualitas lepas" yang bisa kita sesuaikan guna memajukan proyek inti di dalam hidup kita.

Little menjelaskan bahwa seperti halnya insinyur di Cisco, dia juga seorang introver. Namun, proyek inti dan pribadinya adalah untuk menyatakan. Dia suka mengajar. Oleh sebab itu, meski introver, dia "bertindak di luar karakternya" ketika berdiri di depan kelas terhubung dengan murid-muridnya. Bagaimana dia melakukannya? Melalui tindakan yang dilakukan dengan sengaja dan dengan tujuan. Dia mendorong dirinya untuk melakukan tindakan tersebut.

Proyek pribadi insinyur adalah untuk mengungkapkan rasa terima kasihnya kepada John Chambers.

Itulah sebabnya mengapa dia mempunyai naluri untuk "bertindak di luar karakternya". Bagaimana sebenarnya dia mendorong dirinya untuk melakukan tindakannya? #5SecondRule. Dalam kedua contoh di atas ada dua hal yang muncul di sana—yaitu keinginan untuk melakukan sesuatu yang berarti (terhubung dengan murid atau CEO) dan tindakan yang disengaja (dorongan untuk bertindak di luar karakter).

Apakah lebih sulit bagi seorang introver untuk menghampiri seorang CEO, berbicara di depan gerejanya, atau mengajar sebuah kelas dibanding seorang ekstrover? Mungkin saja. Mungkin juga tidak. Tergantung pada kepercayaan diri dari orang tersebut. Dan kepercayaan diri, sebagaimana Anda tahu, tidak ada kaitannya dengan kepribadian.

Seperti yang sering disampaikan oleh Profesor Little, "Anda sama seperti sebagian orang lain, bukan seperti pribadi lain." Apa yang saya ketahui adalah bahwa kali pertama Anda melakukan sesuatu, rasanya pasti sulit, bahkan mungkin agak menakutkan. Anda akan membutuhkan sedikit keberanian. Kita semua mampu "bertindak di luar karakter" bila dimaksudkan untuk tujuan yang penting. Tujuan paling penting yang bisa saya ingat adalah meningkatkan kehidupan Anda dengan cara-cara yang membuat Anda menjadi hidup serta merasa bahagia dan puas.

Bagaimana Anda "bertindak di luar karakter" untuk melakukan tugas tersebut? Anda menebaknya: Anda memaksa diri Anda dan mempraktikkan tindakan keberanian sehari-hari dengan menggunakan #Peraturan5Detik. Semua tindakan itu mungkin tidak "menghancurkan bumi", tetapi lama-kelamaan akan menghancurkan keraguan diri.

Banyak sekali kehebatan yang terdapat di dalam diri kita masing-masing. Peraturan membantu kita untuk melihat betapa "amat luar biasanya" kita semua, seperti yang disadari oleh Amber mengenai dirinya sendiri.

> **Amberoh** @melrobbins Anda memang sangat luar biasa dan karena Anda, sekarang saya tahu begitu pula saya. Anda telah menginspirasi saya!!!!! Saya suka sekaaaaallllliii mendengarkan Anda!

Yang membawa kita kembali ke poin yang paling awal adalah semakin sering Anda mempraktikkan tindakan keberanian, semakin Anda akan percaya bahwa Anda memegang kendali atas kehidupan Anda, dan hasilnya, Anda pun akan menjadi semakin percaya diri. Bahkan, ketika apa yang harus Anda lakukan membuat Anda amat ketakutan, Peraturan membantu Anda mengambil tindakan yang berani. Michelle menemukan keberanian untuk keluar dari "pekerjaan yang memicu kegelisahannya dan yang tidak menyenangkan," dan walaupun dia "takut pada apa yang akan terjadi," tindakan keberanian sehari-hari yang diambilnya telah membuatnya "lebih percaya kepada dirinya sendiri dan kemampuan-kemampuannya."



Minggu ini saya keluar dari pekerjaan yang memicu kegelisahan dan tidak menyenangkan, dan meski saya AMAT takut pada apa yang akan terjadi, saya belum pernah merasa lebih percaya kepada diri saya serta kemampuan-kemampuan saya setelah membaca *Stop Saying Your Fine.* Saya benar-benar ingin berterima kasih kepada Anda karena memberi dorongan kepada saya untuk mencari sesuatu yang lebih baik. Anda telah mengubah saya, bahkan tanpa mengetahuinya! Anda hebat!

Seperti yang ditemukan Michelle, melakukan hal-hal yang menakutkan bagi Anda sebenarnya justru membuat Anda lebih percaya diri. Bila Anda memiliki keberanian untuk bertindak, kepercayaan diri Anda akan mengikuti. Setiap kali Anda mendorong diri Anda untuk berbicara ketika Anda gugup, bertindak ketika Anda takut, atau ke pusat kebugaran ketika Anda merasa tidak ingin, Anda menyadari bahwa Anda dapat mengandalkan diri Anda sendiri untuk menyelesaikan apa pun. Dari keyakinan terhadap kemampuan pribadi Anda ini mengalirlah rasa percaya diri Anda.

Jay mengunjungi sebuah SMA seni pentas di Toronto, tetapi "selalu gugup untuk tampil". Dengan menggunakan Peraturan, dia mengikuti audisi untuk lebih banyak peran, dan mendapatkan lebih banyak bagian dalam pertunjukan-pertunjukan, selain itu dia juga "memperoleh banyak sekali kepercayaan diri."



Jay

Hai Mel, saya tidak tahu apakah Anda ingat kali terakhir kita berbicara, beberapa waktu lalu. Kita hanya sempat berbincang sebentar tentang betapa Anda sangat menginspirasi saya dengan *The 5 Second Rule*. Saya bisa mengatakan kepada Anda bahwa dalam waktu dua bulan menggunakan peraturan, hidup saya benar-benar mulai berubah. Saya mengunjungi sebuah SMA seni pentas di Toronto. Saya suka sekali! Setiap hari saya bekerja dengan sebuah tim yang penuh semangat yang terdiri atas guru dan sutradara. Saya selalu menyukai pementasan dan selalu gugup untuk tampil. Dengan mempraktikkan *The 5 Second Rule*, saya menyadari bahwa sekarang saya tidak hanya mendapatkan lebih banyak bagian, tetapi juga memperoleh banyak sekali kepercayaan diri. Sekarang saya merasa mempunyai minat untuk menginspirasi orang lain juga. Saya ingin menunjukkan sesuatu kepada Anda.

Semakin sering Anda menggunakan Peraturan, semakin cepat rasa percaya diri Anda akan tumbuh. Stacey menggunakan Peraturan "hampir setiap hari" untuk bertindak dengan berani dan "berbicara secara tatap-muka dengan orang lain," "melakukan pertunjukan rumah" untuk usahanya, dan "tidak lagi bersembunyi" karena takut. Menggunakan Peraturan dalam melakukan tindakan keberanian sehari-hari telah membantunya "berkembang dengan cara-cara yang tidak pernah terpikir olehnya bisa terjadi." Dia telah menanamkan kepercayaan diri yang selalu diinginkannya dan rasanya "menyenangkan".

> Peraturan Anda telah membantu saya untuk tumbuh dengan cara yang saya pikir tidak mungkin...! miliki kepercayaan diri ini sekarang, bahwa saya selalu berpikir saya tidak mampu, dan saya menunjukkan kepada tim saya bahwa mereka juga. Saya tidak suka menunda-nunda... pada APA PUN.... hanya itu yang merupakan prestasi LUAR BIASA saya.

Di dalam buku ini, Anda sudah membaca berbagai kisah dari orang-orang yang telah mengambil langkah yang sangat sederhana atau kelihatannya kecil untuk maju—dan seluruh pandangan mereka tentang kehidupan pun berubah. Rasanya ingin sekali meng-abaikan kisah-kisah ini karena kelihatannya mustahil hanya dengan bangun tepat waktu setiap pagi, Anda mampu menciptakan reaksi berantai yang memengaruhi kepercayaan diri Anda. Namun, memang seperti inilah cara Anda melakukannya. Berhentilah menaruh perhatian pada hal-

hal besar. Gunakan 5-4-3-2-1-LAKUKAN pada hal-hal kecil—maka Anda akan melihat bahwa momen-momen ini sesungguhnya tidak terlalu kecil.

Seperti yang dikatakan oleh Bill, tindakan keberanian sehari-hari untuk bangkit dari tempat tidur, mengambil keputusan yang sulit, mampu berkata tidak, membalas kebaikan setiap kali ada kesempatan, dan memusatkan perhatian pada hal-hal yang menjadi prioritas akan menciptakan gelombang pengaruh yang mengubah hidup Anda. Ini adalah langkah-langkah kecil tetapi imbalannya adalah segala sesuatu yang Anda cari: Kepercayaan diri, kendali, dan kebanggaan yang rasanya sangat luar biasa.

Bicaralah dari
hati Anda
walau
suara Anda
bergetar.

16

MENGEJAR MINAT

"ADA SUARA YANG TIDAK MENGGUNAKAN KATA-KATA, DENGARKANLAH."

—RUMI

Selama bertahun-tahun, saya mendapat banyak sekali pertanyaan tentang bagaimana menemukan minat dan tujuan Anda. Belum pernah sekali pun saya diminta untuk membantu seseorang *"memikirkan tentang minat mereka"*. Itu karena menemukan minat Anda merupakan sebuah proses aktif dan Anda akan mendapati bahwa #5SecondRule adalah alat yang sangat luar biasa karena kesempatan-kesempatan mulai bermunculan. Yang menghalangi orang untuk menemukan minat mereka adalah mereka tidak bisa keluar dari pikiran mereka dan mulai bertindak. Ketika Anda menggunakan #5SecondRule untuk melakukan 5-4-3-2-1 guna mendorong Anda untuk mulai mencari dan memilih kesempatan yang muncul, Anda akan terkejut saat mengetahui ke mana kesempatan itu mengarahkan Anda.

Mulailah Mencari

Bagaimana Anda mencarinya? Pakailah pemandu terbaik yang bisa Anda dapatkan: Rasa ingin tahu Anda. Rasa ingin tahu adalah cara naluri membuat Anda menaruh

perhatian pada apa yang sesungguhnya diinginkan oleh hati Anda. Bila Anda tidak dapat berhenti memikirkan sesuatu, jadikanlah sesuatu itu hobi baru Anda. Begitu juga perhatikanlah dengan saksama perasaan iri Anda. Jika Anda mendapati diri Anda iri kepada orang lain, jelajahilah perasaan itu. Aspek apa dari kehidupan mereka yang membuat Anda iri? Mungkin cara ini bisa memberi Anda petunjuk dalam hal apa yang benar-benar Anda inginkan untuk diri Anda.

Selanjutnya, doronglah diri Anda untuk mengambil langkah-langkah kecil untuk menjelajahi hal tersebut: Bacalah tentang hal yang menjadi minat Anda, tontonlah video tutorial, bicaralah kepada orang-orang, ikutilah kelas, dan tulislah rencana. Lama-kelamaan, Anda akan terkejut dengan apa yang terjadi.

Bisa saja Anda berminat di bidang fotografi. Ketika kali pertama Chris menemukan #5SecondRule empat tahun yang lalu, dia adalah seorang CIO di sebuah bank (dan sampai sekarang masih), dan dia selalu menyukai fotografi. Dia menggunakan Peraturan untuk mendorong dirinya agar menjelajahi minatnya, dan, setelah dua sampul majalah serta berbagai penghargaan berikutnya, dia menjadi fotografer profesional.



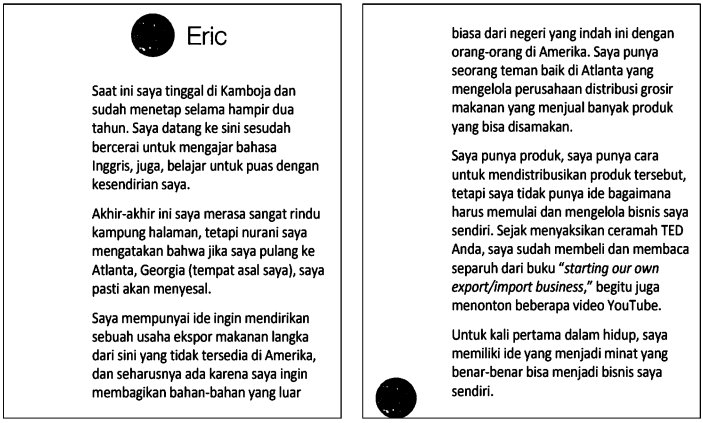
Chris Auditore

Mel Robbins
Jadi, hari Jumat sebelum pemotretan Stagger Moon Band di Sewannee, saya menerima surel dari seorang wanita yang luar biasa bernama Mel Robbins. Prinsip-prinsip Mel tentang *The 5 Second Rule* telah menuntun saya pada 4 sampul majalah, berbagai penghargaan, dan terpilih sebagai Fotografer Terbaik, untuk menyebutkan beberapa.

Prinsipnya sederhana. Bila Anda mempunyai ide, bertindaklah dalam 5 detik pertama. Sederhana, bukan? Tidak demikian bagi banyak di antara kita. Ide selalu muncul di kepala kita yang kreatif, tetapi kita hanya membiarkan ide-ide itu berlalu begitu saja. Maka, setelah menyaksikan ceramah TED-nya 4 tahun yang lalu, saya yakin saya bisa melakukan ini! Nah, Saudara-Saudara, saya di sini untuk memberi tahu bahwa secara kreatif, peraturan ini mengagumkan. Bila sebuah ide muncul dalam benak Anda, tulislah atau lakukanlah! Memang sederhana sekali.



Mungkin Anda berminat untuk meluncurkan sebuah bisnis makanan. Tidak penting bila Anda belum pernah melakukannya. Di dunia saat ini, Anda memiliki banyak sekali sumber daya yang siap membantu Anda untuk melakukan penjelajahan. Ambillah Eric sebagai contoh. Dia tinggal di Kamboja dan memiliki ide untuk merintis sebuah perusahaan ekspor. Dia mendorong dirinya sendiri untuk mempelajari apa saja yang bisa dia pelajari dengan menonton video-video YouTube dan membaca berbagai buku.



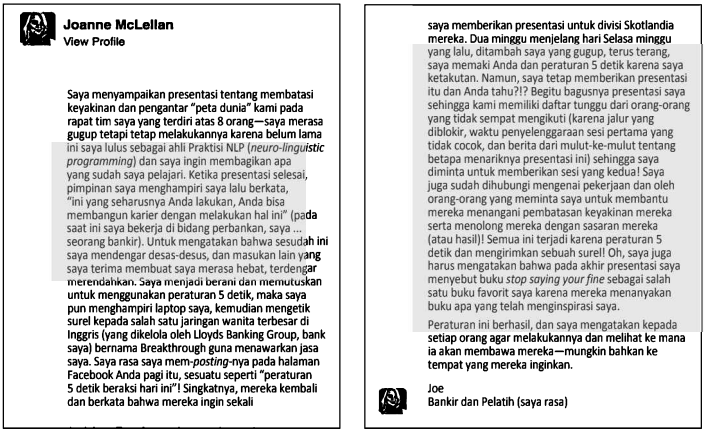
Seperti itulah Anda "menemukan" minat Anda, Anda melakukan penjelajahan 5-4-3-2-1 sampai Anda menemukan minat Anda.

Bangunlah Momentum

Minat Anda akan diawali hanya sebagai sebuah naluri. Selalu seperti itu. Mula-mula Anda mengikuti sebuah kelas. Kelas itu mengarah pada pemberian sertifikat. Sertifikat mengarah pada pembicaraan. Pembicaraan mengarah pada kesempatan. Kesempatan kecil mengarah pada kesempatan besar. Mungkin Anda ingin membagikan sesuatu yang sudah Anda pelajari dengan orang-orang di tempat kerja, maka Anda menggunakan Peraturan untuk mendorong diri Anda agar melakukannya. Pada saat itulah momentum muncul.

Anda akan memaki saya karena beberapa hal mulai terjadi, tetapi Anda akan berterima kasih kepada diri Anda karena menemukan keberanian untuk percaya pada hati Anda dan menjelajahi apa yang menurut Anda menarik.

Jo, seorang bankir di London, merupakan contoh yang hebat tentang bagaimana sesuatu yang kecil, seperti ikut dalam satu kelas, dapat berkembang menjadi sesuatu yang mengagumkan, seperti karier yang sepenuhnya baru. Kisah ini adalah contoh yang luar biasa tentang bagaimana momentum terbangun dari sesuatu yang kecil. Coba perhatikan:



Joanne McLellan
View Profile

Saya menyampaikan presentasi tentang membatasi keyakinan dan pengantar "peta dunia" kami pada rapat tim saya yang terdiri atas 8 orang—saya merasa gugup tetapi tetap melakukannya karena belum lama ini saya lulus sebagai ahli Praktisi NLP (*neuro-linguistic programming*) dan saya ingin membagikan apa yang sudah saya pelajari. Ketika presentasi selesai, pimpinan saya menghampiri saya lalu berkata, "ini yang seharusnya Anda lakukan, Anda bisa membangun karier dengan melakukan hal ini" (pada saat ini saya bekerja di bidang perbankan, saya ... seorang bankir). Untuk mengatakan bahwa sesudah ini saya mendengar desas-desus, dan masukan lain yang saya terima membuat saya merasa hebat, terdengar merendahkan. Saya menjadi berani dan memutuskan untuk menggunakan peraturan 5 detik, maka saya pun menghampiri laptop saya, kemudian mengetik surel kepada salah satu jaringan wanita terbesar di Inggris (yang dikelola oleh Lloyds Banking Group, bank saya) bernama Breakthrough guna menawarkan jasa saya. Saya rasa saya mem-*posting*-nya pada halaman Facebook Anda pagi itu, sesuatu seperti "peraturan 5 detik beraksi hari ini"! Singkatnya, mereka kembali dan berkata bahwa mereka ingin sekali saya memberikan presentasi untuk divisi Skotlandia mereka. Dua minggu menjelang hari Selasa minggu yang lalu, ditambah saya yang gugup, terus terang, saya memaki Anda dan peraturan 5 detik karena saya ketakutan. Namun, saya tetap memberikan presentasi itu dan Anda tahu?!? Begitu bagusnya presentasi saya sehingga kami memiliki daftar tunggu dari orang-orang yang tidak sempat mengikuti (karena jalur yang diblokir, waktu penyelenggaraan sesi pertama yang tidak cocok, dan berita dari mulut-ke-mulut tentang betapa menariknya presentasi ini) sehingga saya diminta untuk memberikan sesi yang kedua! Saya juga sudah dihubungi mengenai pekerjaan dan oleh orang-orang yang meminta saya untuk membantu mereka menangani pembatasan keyakinan mereka serta menolong mereka dengan sasaran mereka (atau hasil)! Semua ini terjadi karena peraturan 5 detik dan mengirimkan sebuah surel! Oh, saya juga harus mengatakan bahwa pada akhir presentasi saya menyebut buku *stop saying your fine* sebagai salah satu buku favorit saya karena mereka menanyakan buku apa yang telah menginspirasi saya.

Peraturan ini berhasil, dan saya mengatakan kepada setiap orang agar melakukannya dan melihat ke mana ia akan membawa mereka—mungkin bahkan ke tempat yang mereka inginkan.

Joe
Bankir dan Pelatih (saya rasa)

Sementara penjelajahan yang Anda lakukan memilih momentumnya, Anda akan beralih ke tahap berikutnya, yaitu benar-benar mengejar minat Anda sepenuh waktu. Pada titik tertentu, bisnis sampingan fotografi akan menjadi bisnis Anda yang sebenarnya. Presentasi Anda untuk Bank of Scotland akan menjadi karier Anda sebagai pembicara sepenuhnya.

Keberanian untuk Berkomitmen

Tidak ada rumus ajaib kapan harus menarik pelatuk dan mengubah karier yang merupakan proyek minat menjadi yang digerakkan oleh minat, atau perubahan

hidup yang besar. Dibutuhkan perencanaan serta pemikiran yang mendalam dan tenang. Bila Anda sama seperti kami, maka Anda akan menyiksa diri Anda sendiri selama beberapa waktu sampai Anda tidak sanggup lagi memegang kehidupan Anda saat ini dan kehidupan Anda di masa mendatang sekaligus.

Michal mempunyai minat yang besar bahwa dia ingin mendirikan sebuah perusahaan dan "sudah lama ingin melakukannya tetapi selalu menunda." Dia melakukan 5-4-3-2-1 guna mendorong dirinya "mengumumkan dimulainya bisnis barunya." Sekarang, dia punya alasan untuk "tidak menekan tombol tidur itu" lagi.



Michal Lowthorpe Hari ini saya menggunakan *The 5 Second Rule* untuk mengumumkan dimulainya bisnis baru saya berupa potret kuda dan pengendaranya. Sudah lama saya ingin melakukannya, tetapi selalu menunda. Saya tidak bisa menunggu dan sekarang saya memiliki sesuatu untuk tidak menekan tombol tidur itu! Terima kasih, Mel.

Kita semua berhak untuk bangun dengan penuh semangat sehingga tidak ingin lagi "menekan tombol tidur itu", seperti Michal. Bila Anda berpikir untuk melakukan lompatan seperti dia, pastikan bahwa pertanyaan tersebut memang sengaja Anda ajukan kepada diri sendiri.

Anda harus mengajukan kepada diri Anda pertanyaan Hati Dahulu, *"Apakah aku siap untuk berkomitmen pada bisnis ini?"* bukan pertanyaan Perasaan Dahulu, *"Apakah aku merasa siap untuk berkomitmen pada bisnis ini?"* Anda tidak akan pernah *merasa* siap. Begitu Anda menjawab ya terhadap pertanyaan *"Apakah aku siap untuk berkomitmen pada bisnis ini?"* Anda harus menggunakan Peraturan untuk memberi dorongan terakhir kepada diri Anda.

Bahkan, ketika Anda siap sekalipun, tetap tidak

akan *terasa* menyenangkan saat Anda melakukannya. Tanyakan saja kepada Todd di Australia. Sudah lama Todd mengetahui dengan pasti apa yang menjadi minatnya, yaitu pendidikan fisik. Dia selalu bermimpi untuk mengajar pendidikan fisik dan memiliki bisnis pelatihan pribadinya. Sebagai pelajar SMA, Todd tahu bahwa dia ingin mendapatkan ijazah di bidang Pendidikan Jasmani, tetapi orangtuanya berkata, *"Oh tidak, kau tidak bisa melakukan itu ...."* Mereka justru memaksa dia untuk mengejar ijazah "profesional".

Empat tahun kemudian, Todd sudah menjadi mahasiswa senior dalam program kuliah ganda yang terbagi antara Hukum dan Bisnis. Hatinya tidak pernah ada di sana. Sebagaimana dijelaskan oleh Todd dalam sebuah surel, "suara kecil" itu terus menggaung "perlahan" di belakang kepalanya. Mengapa dia bertahan kuliah di sana? Sederhana: karena perasaannya. Pikiran bahwa dia akan mengecewakan orangtuanya membuatnya tidak berdaya. Setiap hari, dia memikirkan untuk mundur dan mengambil kuliah Pendidikan Jasmani di tempat lain, tetapi dia merasa tidak mampu. Mendatangi Kantor Pendaftaran, kemudian mengisi formulir adalah hal mudah. Namun, menghadapi kekecewaan orangtua Anda adalah hal yang sangat meremukkan hati.

Selama hampir empat tahun, Todd ingin mengundurkan diri, tetapi dia tidak tahu *bagaimana* harus menghadapi ketakutannya atau orangtuanya. Akhirnya #5SecondRule adalah cara yang dia gunakan untuk melakukannya. Todd sedang duduk dalam mata kuliah LAWS5513 mengenai Hukum Perpajakan ketika dia sadar bahwa dia sudah "siap".

Sebagaimana Todd menjelaskannya:

"Saya bisa membuktikan kepada Anda ketidaksukaan saya terhadap program seperti itu; saya ingin mundur sejak kali pertama memulainya. Tapi, mungkin dari keseluruhan situasi ini, yang paling menggelisahkan adalah bahwa saya harus membiarkan diri saya belajar demi meraih sebuah gelar sampai tahun terakhir, sebelum saya benar-benar memutuskan bahwa saya sudah tidak bisa lagi membenci kehidupan saya!"

Todd bisa melihat masa depannya:

"Orangtua saya akan mengirim saya untuk mengejar gelar Sarjana dan saya akan patuh, menjalani hidup saya ... bagi orang lain, kecuali saya!"

Dia menjelaskan tentang naluri untuk bertindak dan keputusan lima detik yang membuatnya melakukan tindakan.

"Mulai saja. Saya harus mundur. Saya mengumpulkan buku-buku saya lalu berdiri di tengah kelas dan keluar."

Tubuhnya gemetar, tetapi dia bergerak—langsung menuju ke Kantor Pendaftaran, di mana dia mengundurkan diri dari Universitas. Setelah itu, dia masuk ke mobil dan berkendara selama dua jam ke selatan Brisbane menuju Universitas Teknologi Queensland, di mana dia mengajukan pendaftaran untuk gelar impiannya.

Selasa pagi yang amat penting itu terjadi dua tahun yang lalu. Sekarang Todd berumur 24 tahun dan sudah separuh perjalanan untuk mendapatkan ijazah mengajarnya dan "tidak pernah mengalami kesenangan seperti ini dalam hidup saya." Dia sudah diterima untuk mengikuti program Pendidikan kehormatan tahun depan. Seperti dijelaskannya:

"Saya sudah menemukan tujuan saya ... inilah sebenarnya yang harus saya lakukan selama ini."

Sementara itu orangtuanya, ya mereka memang kecewa sewaktu kali pertama dia memberitahukan kepada mereka bahwa dia tidak ingin menjadi pengacara, tetapi mereka jauh lebih kecewa dengan kenyataan bahwa Todd selama ini merasa takut (untuk memberi tahu mereka) dan tidak bahagia.

Yakinlah

Saya percaya Anda dapat mewujudkan apa pun menjadi kenyataan selama Anda mendengarkan suara hati Anda, melakukan hal yang perlu dilakukan, dan memberi batas waktu. Salah satu buku favorit saya adalah *The Alchemist*, buku yang sangat laris di dunia. Buku ini termasuk salah satu buku terlaris sepanjang masa dan sudah diterjemahkan ke dalam 80 bahasa. Saya menganjurkan buku ini sudah lebih dari sepuluh tahun, dan saat saya menulis buku ini, saya membeli edisi baru untuk diri saya sendiri agar saya tetap terinspirasi dan diingatkan bahwa *"Keseluruhan alam semesta bersatu untuk membantu Anda bila Anda mengikuti kata hati Anda."*

Ketika saya membuka edisi ulang tahun ke-25, saya terkejut oleh kisah di bagian depan buku tersebut. Saya tidak tahu bahwa ketika *The Alchemist* diterbitkan kali pertama di Brasil, ternyata gagal. Dengan sangat menyedihkan.

"Ketika The Alchemist *diterbitkan kali pertama 25 tahun lalu di negara asal saya Brasil, tidak ada seorang pun yang memperhatikan. Seorang penjual buku di ujung timur laut negara ini mengatakan kepada saya*

bahwa hanya satu orang yang membeli buku saya pada minggu pertama setelah rilis. Dibutuhkan enam bulan bagi penjual buku itu untuk mengeluarkan buku yang kedua—dan itu pun kepada orang yang sama yang membeli buku pertama! Dan, siapa yang tahu berapa lama lagi waktu yang dibutuhkan untuk menjual yang ketiga.

Menjelang akhir tahun, jelas bagi semua orang bahwa The Alchemist *tidak berhasil. Penerbit saya yang sebenarnya memutuskan untuk memberhentikan saya dan membatalkan kontrak kami. Mereka cuci tangan dari proyek itu dan membiarkan saya membawa buku-buku tersebut. Umur saya 41 dan putus asa.*

Akan tetapi, saya tidak pernah kehilangan keyakinan pada buku tersebut atau pernah goyah terhadap visi saya. Mengapa? Karena sayalah yang ada di dalam buku itu, keseluruhan diri saya, hati, dan jiwa. Saya sedang menjalani metafora saya sendiri. Seorang manusia yang siap melakukan perjalanan, bermimpi akan tempat yang indah dan ajaib, dalam mengejar harta yang tidak diketahui. Pada akhir perjalanannya, manusia itu sadar bahwa ternyata selama ini harta itu ada di dalam dirinya."

Umur 41 dan putus asa? Saya merinding ketika membaca baris itu. Setua itulah saya sewaktu menemukan #5SecondRule, dan persis seperti itulah perasaan saya. Apa yang akhirnya saya sadari adalah bahwa tidak ada tanggal kedaluwarsa dalam menemukan dan mengungkapkan kekuatan Anda. Senada dengan yang ditulis oleh Coelho dalam kata pengantarnya, semua diawali dengan keyakinan terhadap diri sendiri, dan bahwa keyakinan itu tertanam di dalam keberanian

untuk mendorong diri sendiri.

> *"Saya mengikuti Legenda Pribadi saya, dan kekayaan saya adalah kemampuan saya untuk menulis. Dan, saya ingin membagikan kekayaan ini dengan dunia. Saya mulai mengetuk pintu penerbit-penerbit lain. Satu pintu terbuka, dan penerbit di sisi yang lain percaya kepada saya dan buku saya serta setuju untuk memberikan kesempatan kedua kepada The Alchemist. Perlahan, lewat mulut-ke-mulut, akhirnya buku mulai terjual—tiga ribu, kemudian enam ribu, sepuluh ribu—buku demi buku, bertahap sepanjang tahun."*

Buku itu menjadi fenomena organik dan selebihnya adalah sejarah. Dianggap sebagai salah satu dari sepuluh buku terbaik pada abad keduapuluh. Ketika para pewawancara bertanya kepada Coelho apakah dia tahu buku itu akan menjadi sukses, inilah yang dia katakan:

> *"Jawabannya adalah tidak. Saya tidak tahu. Bagaimana saya bisa tahu? Ketika saya duduk menulis* The Alchemist, *yang saya tahu adalah saya ingin menulis tentang jiwa saya. Saya ingin menulis tentang pencarian saya untuk menemukan kekayaan saya."*

Jawabannya ada di dalam diri Anda bila Anda mempunyai keberanian untuk mendengarkan. Anda sama seperti beberapa orang lain dan tidak seperti pribadi yang lain. Anda memiliki sesuatu yang luar biasa untuk dibagikan dengan dunia. Semua diawali dengan mendengarkan apa yang ada di dalam diri Anda dan mengakhirinya dengan keberanian untuk pergi ke mana ia membawa Anda.

Ikutilah.

Jangan menceritakan mimpi-mimpi Anda kepada orang lain.

Perlihatkan.

17

PERKAYA RELASI ANDA

"TINDAKAN BERANI SELALU MERUPAKAN TINDAKAN KASIH."

—PAULO COELHO

Hanya ada dua kata nasihat yang Anda butuhkan guna meningkatkan setiap hubungan.

Katakan Saja

Saya sedang berbicara pada sebuah rapat penjualan untuk sebuah perusahaan broker ritel di Florida dan sesudah itu, seorang pria bertubuh tinggi bernama Don mendekati saya. Usianya sekitar akhir 50-an, berjenggot, dan mengenakan jaket sport di luar kemeja madrasnya. Dia berkata ingin menyampaikan sesuatu kepada saya tentang "*The 5 Second Rule* saya."

Don memiliki "peraturan versinya sendiri yang telah mengubah hidupnya." Dia telah "memutuskan beberapa tahun yang lalu, bahwa tidak ada hal penting yang tidak akan disampaikan."

Kemudian, dia menceritakan kisah tentang bagaimana, karena naluri, dia mendorong dirinya sendiri untuk menceritakan tentang sesuatu hal kepada putrinya yang ternyata mampu mengubah hubungan mereka seutuhnya. Selama bertahun-tahun putrinya, Amber dan suaminya, menerima anggota keluarga yang mengalami

kesusahan. Setiap akhir pekan mereka juga menjadi relawan di lingkungan mereka dan sudah melakukan beberapa perjalanan pelayanan.

Don menyampaikan kepada mereka bahwa dia kagum kepada mereka. Dia mengagumi cara mereka menjalani kehidupan serta contoh yang mereka berikan kepada dunia melalui kehidupan mereka. Dia menambahkan bahwa dia begitu bangga kepada Amber sebagai seorang wanita muda. Lalu, dia menceritakan kepada saya ini: "Tepat sebelum saya mengatakannya. Saya begitu ketakutan. Bayangkan. Saya takut untuk mengutarakan sesuatu karena saya takut menjadi emosional."

Dia berkata bahwa sesudah pembicaraan itu, hubungannya dengan putrinya tidak pernah sama lagi. Kini mereka lebih dekat dari yang pernah dia bayangkan dan pengalaman itu mengilhami dia untuk menjalani hidup dengan memegang peraturan ini: *Jangan biarkan hal penting tidak disampaikan.*

Keakraban membutuhkan keberanian. Mengambil risiko untuk menjadi emosional atau membuat seseorang kesal agar Anda dapat mengungkapkan diri Anda memang menakutkan, tetapi hasilnya sangat menakjubkan. Saya mengalami keajaiban yang sama dalam sebuah pembicaraan sederhana dengan ayah saya musim gugur yang lalu. Saya sedang dalam perjalanan menuju bandara setelah selesai memberikan ceramah di Miami, lalu saya melihat pesan dari ayah saya: "Telepon ayah segera begitu kamu ada waktu."

Ini aneh, saya berkata dalam hati. Saya menelepon ke rumah, ibu saya yang mengangkat telepon.

"Hai, Mom, aku baru saja mendapat pesan dari Dad yang memintaku agar menelepon dia. Apakah semua baik-baik saja?"

"Kamu harus bicara kepada dia, sebentar aku panggil-

kan ...." Dia meletakkan telepon, saat saya mencoba untuk menahannya "Tunggu, Mom! Ada apa?"

Saya bisa mendengar bunyi pintu dapur berderit sewaktu dia membukanya dan berteriak memanggil ayah saya, "BOB! Mel menelepon!"

Saya tidak tahu apa yang terjadi. Awalnya, saya menduga saya ada masalah. Saya duduk di kursi belakang taksi merasa seperti anak umur 10 tahun yang akan mendapat hukuman. Bukankah mengagumkan betapa cepatnya pikiran mampu membuat Anda langsung merasa bahwa ada sesuatu yang terjadi?

Ketidakpastian memicu munculnya kebiasaan khawatir, dan sekarang saya berada dalam keadaan mental "Lingkaran-Bagaimana-Jika": *Apakah nenek meninggal? Apakah aku melakukan sesuatu yang salah? Apakah dia sedang mengalami kesulitan keuangan? Pasti aku, apa yang sudah aku lakukan?*

Apakah Anda memahami apa yang terjadi? Ketidakpastian memicu munculnya kebiasaan khawatir saya. Dalam waktu kurang dari lima detik, saya meyakinkan diri saya bahwa nenek saya meninggal, bahwa saya telah melakukan sesuatu yang sangat salah, bahwa ayah saya amat kecewa kepada saya, atau bahwa saya akan mengalami masalah besar.

Saya mendengar pintu belakang dibuka, lalu dia berjalan menuju dapur. Dia mengangkat telepon dan dengan nada seakan tidak peduli, *"Hai, Mel, terima kasih sudah menelepon, di mana kamu sekarang?"*

Di ujung telepon saya ketakutan.

"Aku di Miami dalam perjalanan menuju bandara, pesan Dad membuat aku ketakutan, apakah aku melakukan sesuatu yang salah?"

Dia tertawa, kemudian berkata, *"Tidak, bukan tentang*

kau, Mel. Tapi, tentang aku. Aku tidak ingin memberi tahu kau dan kakakmu sampai aku merasa yakin."

Hampir saja saya menjatuhkan telepon. *"Apakah Dad akan meninggal? Ya Tuhan, Dad mengidap kanker."*

Dia menyela, *"Bisakah kau biarkan aku bicara ... aku tidak mengidap kanker. Aku mengalami pembengkakan pembuluh darah dan harus menjalani bedah otak untuk mengangkatnya sebelum gangguan itu membunuhku."*

Dia lantas menjelaskan kisah selengkapnya. Dia pernah mengalami vertigo dan pingsan waktu sedang bermain golf. Kejadian itu membuatnya harus menjalani pemeriksaan MRI, yang mengungkapkan adanya pembengkakan ini. Mereka menemukan masalah ini secara kebetulan. Akhir pekan itu, dia tengah menjalani operasi di Universitas Michigan.

Saya terduduk kaku di ujung telepon. Ayah mertua saya meninggal karena kanker tenggorokan. Dalam waktu beberapa detik sesudah mendengar cerita ayah saya, saya langsung teringat pada hari ayah mertua saya menjalani operasi. Hanya sebentar. Para perawat mendorong dia menuju ruang operasi di Memorial Sloan Kettering di Manhattan, dan sebelum mereka mendorongnya melewati pintu ganda, dia menatap kami semua.

Dia tersenyum sambil memberikan lambaian kecil kepada kami. Kami semua tersenyum dan membalas lambaiannya, dan saya ingat memberi dia "acungan jempol". Tepat pada saat itu saya ingat saya merasakan ketakutan yang menusuk. Kemudian, dia menghilang lewat pintu ayun. Kami tidak tahu bahwa operasinya akan berjalan tidak sebagaimana mestinya dan bahwa akhirnya komplikasi yang dia alami menyebabkan kematiannya.

Saya langsung kembali ke saat sekarang, di kursi

belakang taksi sambil mendengarkan ayah saya. Saya membayangkan ayah saya melambaikan salam perpisahan dari lorong rumah sakit, dan saya merasa takut. Saya tidak tahu sebabnya, tetapi saya sungguh-sungguh ingin mengetahui apakah ayah juga takut. Saya mempunyai naluri untuk bertanya kepadanya, tetapi langsung ragu. Saya mulai berpikir.

"Jangan menanyakan itu, dia pasti sedih. Tentu saja dia takut, bodoh. Jangan terlalu dipikirkan dan bersikaplah positif. Jangan membuat dia stres dengan mengatakan bahwa pembengkakan itu bisa pecah." Saat itu adalah momen untuk memberi dorongan. *Jangan biarkan hal penting tidak disampaikan.*

5..4..3..2..1..

"Dad, apakah kau takut?"

Ada keheningan di ujung sana. Dan, saya mulai merasa menyesal sudah bertanya. Saya tidak berharap mendengar apa yang dia katakan selanjutnya:

"Aku tidak takut. Aku tegang, tetapi aku percaya pada ahli bedahku. Kau tahu, Mel, sebenarnya aku justru merasa beruntung."

"Beruntung?" Bukan itu yang ingin saya dengar.

"Ya, aku punya kesempatan untuk mencoba dan memperbaiki gangguan ini sebelum ia membunuhku. Lagi pula, pada akhirnya, bila terjadi sesuatu aku tidak akan menyesal. Melihat ibuku merawat ayahku setelah dia terserang stroke atau melihat Susie meninggal akibat ALS sangat mengerikan. Kualitas kehidupan penting sekali bagiku. Dan, kualitas kehidupanku lebih dari yang bisa aku harapkan. Sebagai

anak kecil, aku selalu ingin menjadi dokter, dan aku berhasil. Bersama ibumu, aku memiliki kehidupan yang luar biasa. Kau dan kakakmu berhasil. Pada dasarnya aku sudah melakukan persis seperti yang aku inginkan untuk hidupku. Dan, itulah yang bisa kamu minta ... itu dan lebih banyak waktu untuk menikmatinya."

Itu adalah saat paling indah yang pernah saya nikmati bersama ayah saya dan tanpa #5SecondRule, saya tidak akan memiliki keberanian untuk mengajukan pertanyaan itu. Saya hanya duduk di bagian belakang taksi sambil merenungkan semuanya. Kemudian, dia menambahkan kalimat ini:

"Sebenarnya, ada satu hal yang ingin aku lakukan," dia berkata, *"aku ingin melihat Afrika. Dan, jika aku bisa hidup sampai 90 tahun, aku ingin melompat dari pesawat seperti yang dilakukan George H. Bush pada ulang tahunnya yang ke-90."*

Aku tertawa. *"Kau akan melakukannya, Dad, kau akan melakukannya."*

Pembicaraan dengan ayah saya itu mengingatkan saya pada sesuatu yang penting. Menunggu waktu yang tepat untuk bersikap jujur dalam hubungan Anda adalah pekerjaan seorang bodoh. Tidak ada waktu yang tepat untuk melakukan pembicaraan, ajukanlah pertanyaan yang sulit, katakanlah "aku sayang padamu," atau luangkanlah waktu untuk mendengarkan. Hanya sekaranglah waktu yang tepat.

Kadang pertanyaan itu bukan hanya sulit untuk Anda ajukan. Namun, sebenarnya ia juga mengakhiri keheningan yang ada di antara kalian. Sudah "bertahun-tahun sejak" Cortney membiarkan hubungan dengan ayahnya terputus, tetapi dia selalu ingin memperbaikinya. Dia tidak "jatuh pingsan atau terlalu memikirkannya,"

seperti yang dulu dia lakukan. Sebaliknya, dia menggunakan #5SecondRule untuk percaya pada nalurinya dan mengangkat telepon, lalu menghubungi ayahnya. Dia hanya "meneriakkan 5-4-3-2-1, lalu menelepon dan melakukannya."

Hanya dibutuhkan lima detik untuk mengubah hidup Anda.

Mel,
Saya harus mengatakan kepada Anda bahwa bulan lalu saya mendengarkan Anda di Salt Lake City dan pulang dengan penuh semangat. Saya menggunakan peraturan untuk memulihkan hubungan dengan ayah saya. Sudah bertahun-tahun sejak saya membiarkan semuanya dan melanjutkan hidup saya, lalu saya duduk di ruangan tunangan saya dan meneriakkan 5-4-3-2-1, lalu menelepon dan melakukannya. Dan, saya tidak pingsan atau terlalu memikirkannya seperti dulu. Jadi, saya berterima kasih bukan saja karena sudah membantu saya dalam bisnis saya, tetapi juga secara pribadi. Dan, setiap pagi saya juga menggunakan peraturan untuk bangkit dari tempat tidur dan lari.
Terima kasih, terima kasih, terima kasih.
Cortney

Bersembunyi adalah hal yang dilakukan Mike dalam perkawinannya, sampai dia menemukan keberanian untuk melakukan 5-4-3-2-1 agar menjadi "lebih jujur terhadap" dirinya sendiri:

> *"Saya kembali berbicara dengan istri saya tentang masalah yang lebih suka saya hindari (bukan berarti masalah itu akan menghilang karena kepala saya terbenam di dalam pasir atau semacamnya). Dan, saya menjadi lebih jujur terhadap diri saya sendiri. Dan, yang paling penting adalah saya menyukai hal itu. Mungkin saya tidak sempurna, tetapi saya berharga. Saya terkejut betapa sangat menyenangkan rasanya—menjadi berharga."*
> *—Mike*

Mike baru saja menceritakan sebuah rahasia yang amat berpengaruh. Agar bisa merasa berharga, Anda harus terlebih dahulu membuat naluri Anda pantas untuk mendapatkan perhatian serta usaha Anda. Anthony juga terkejut bahwa "sesuatu yang begitu sederhana" seperti memiliki keberanian untuk "menghampiri apa yang biasanya akan saya hindari," mampu menciptakan "perubahan yang sangat besar" dalam perkawinannya, membantu dia untuk menjadi "lebih dekat dengan istrinya" serta memenuhi kebutuhan-kebutuhannya.

"Bahwa sesuatu yang begitu sederhana mampu menciptakan perubahan yang sangat besar. Sungguh mengejutkan. Biasanya saya mengharapkan orang lain untuk mengetahui kebutuhan saya dan akan marah, lebih sering kepada istri saya, bila kebutuhan-kebutuhan tersebut tidak dipenuhi. Saya pikir semua istri pasti mampu membaca pikiran, bayangkan keterkejutan saya.

Dengan menggunakan Peraturan untuk sekadar menghampiri apa yang biasanya saya hindari, saya mengambil langkah besar di beberapa bidang kehidupan saya. Saya tersenyum saat mengetik ini. Saya menjadi lebih dekat dengan istri saya dan kebutuhan-kebutuhan saya mulai terpenuhi. Saya tidak tahu bahwa masalahnya adalah sikap diam saya."
-Anthony

Sebagaimana yang Anthony katakan bahwa dia "tidak tahu masalahnya adalah sikap diam dia." Sikap diam selalu menjadi masalah. Memutuskan untuk tidak mengatakan apa yang ada rasakan menciptakan apa yang oleh peneliti disebut "ketidaksesuaian kognitif" antara apa yang sesungguhnya Anda yakini (dalam hati Anda) dan apa yang sebenarnya Anda lakukan saat itu. Masalah-masalah itu menumpuk dan, lama-kelamaan,

dapat merusak hubungan Anda.

Itulah yang terjadi pada Estelle selama apa yang dia jelaskan sebagai "suatu momen yang biasa." Sebuah pertengkaran bodoh dengan suaminya "mematahkan ranting di hutan yang sunyi" dan tanggapannya langsung—"Saya minta cerai dari dia." Berikut ini adalah penjelasannya:

"Tiba-tiba saja pikiran saya menjadi terang dan saya menggunakan #5SecondRule untuk menyatakan-nya. Sekarang pilihan sayalah untuk melakukannya, atau membiarkan otak saya untuk "menarik rem darurat". Saya memilih pada saat itu, untuk bertindak. Saya minta cerai. Ketika mengingat kembali, keputusan itu melontarkan hidup saya ke arah yang saya tahu ingin saya tuju, tetapi saya selalu menundanya.

Bukan untuk mengatakan bahwa hal ini mudah. Sama sekali tidak mudah, tetapi sedikit pun saya tidak pernah meragukan keputusan saya. Pada momen bertindak itu, di mana saya memilih untuk bertindak atas apa yang saya tahu benar dan memang saya, saya menemukan diri saya. Ada saat-saat gelap dan kadang kesepian, tetapi yang mengejutkan saya adalah bahwa pada saat-saat seperti itu saya tidak pernah menyesali pilihan saya untuk bercerai.

Kita semua mempunyai momen di sepanjang hari kita untuk bertindak atau memilih. Kadang kita menahan diri, kita memilih untuk bersikap hati-hati dan tidak bertindak, tidak mengambil risiko. Saya memilih untuk bertindak. Dan, pada saat-saat seperti inilah saya merasa sangat hidup, saya telah menemukan pasangan jiwa saya dan yang terpenting menemukan diri saya yang sesungguhnya."

-Estelle

Sejak awal saya sudah mengatakan bahwa Peraturan itu sederhana. Saya tidak pernah mengatakan bahwa "mengatakannya" akan mudah. Kebenaran adalah jarak terpendek antara dua orang dan sangat mungkin akan menyelamatkan hubungan Anda. Sikap diam menciptakan jarak. Kebenaran menciptakan hubungan yang sesungguhnya, seperti yang disadari oleh Natasha.

Natasha merasa "kewalahan dengan hidup" setelah ibunya meninggal secara mendadak. Semangatnya "menguap" dan dia hanya "bisa melihat hal-hal yang buruk" pada masa depan. Dia mengkhawatirkan hubungannya dengan kekasihnya dan menggunakan Peraturan untuk melakukan 5-4-3-2-1 untuk "berbicara dari hati" tentang perasaannya, yang sesungguhnya—bahwa hubungan mereka "tidak bisa dipertahankan". Dia mengungkapkan bagaimana perasaannya yang sebenarnya dan hasilnya sangat mengagumkan. Alih-alih memutuskan hubungan, kebenaran justru membuat mereka semakin dekat. Sekarang mereka sudah bertunangan.

Memang langkah pertama adalah langkah kecil. Saya bekerja 10 jam sehari dan pada hari Kamis biasanya saya sudah lelah. Saya menggunakan *The 5 Second Rule* untuk memberi saya dorongan untuk mengerjakan tugas-tugas pada saat sebenarnya saya ingin menjatuhkan diri di sofa! Saya mendapatkan desakan untuk mengosongkan mesin pencuci piring. Saya menghitung sampai 5, bangkit berdiri, mengosongkan mesin dan selesai!

Langkah yang kedua agak lebih besar & juga berkaitan dengan buku pertama Anda. Saya mengalami masa yang sulit pada awal tahun sesudah ibu saya meninggal secara mendadak akibat kanker. Saya mendapati diri saya sering merasa tidak berdaya dengan kehidupan secara umum. Optimisme yang biasa ada dalam diri saya menguap. Akibatnya hubungan saya yang sudah berjalan 3 tahun terkena dampaknya. Setiap hari saya merasa gelisah bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi dan saya khawatir bahwa hubungan saya tidak bisa dipertahankan karena saya tidak bila melihat hal-hal yang baik pada masa depan, hanya lebih banyak hal-hal

yang tidak baik. Bulan Juni 2016, setelah menyadari bahwa keadaan saya tidak baik, saya menggunakan *The 5 Second Rule* untuk memulai pembicaraan mengenai hubungan saya. Saya menjelaskan bagaimana perasaan saya, serta betapa saya menginginkan keadaan menjadi lebih baik, tetapi saya tidak tahu bagaimana memperbaikinya. Dengan sabar pasangan saya mendengarkan saya, kemudian kami memanfaatkan waktu untuk berbicara dan terhubung. Akhirnya kami mendapat bantuan dari konselor hubungan guna membantu kami mendapatkan perspektif yang baru. Kami sadar betapa beratnya keadaan yang sudah kami lalui, betapa kuatnya kami sebagai pasangan, dan tidak ada yang perlu saya takutkan bahwa hubungan kami akan berakhir. Sudah 2 bulan terakhir ini kami merawat hubungan kami dan sekarang saya hidup tanpa ketakutan. Saya percaya pada hubungan kami! Hal ini semakin diperkuat pada akhir pekan ketika kekasih saya melamar saya! Tentu saja saya menjawab ya, dan saya menjadi orang yang paling bahagia, lebih dari yang pernah saya rasakan! Saya tidak tahu apa hasil dari pembicaraan awal saya. Namun, saya tahu saya harus berbicara dari hati dan melihat apa yang akan terjadi. Hasilnya ternyata luar biasa! Dan, saya sangat bersyukur tidak membiarkan ketakutan melumpuhkan saya.

Terima kasih sudah membaca!

Sering kali kita gagal untuk menghargai kekuatan besar yang tersimpan di dalam momen-momen terkecil dari hubungan kita karena hari-hari kita berlalu dengan cepat. Belum lama ini saya mengalami sesuatu yang terjadi yang mengingatkan saya pada pentingnya bertindak perlahan, hadir, "mengatakannya", dan mendengarkan saat hati Anda berbicara kepada Anda.

Seorang pria mengirimkan pesan melalui Facebook setelah mendengar ceramah saya, dan meminta saya untuk memeriksa halaman kenangan untuk seorang teman keluarga bernama Josh Woodruff. Dia merasa Josh adalah contoh manusia yang menjalani kehidupannya secara utuh, dan yang mewujudkan #5SecondRule.

Dengan sendirinya, saya mengeklik tautan pada halaman kenangan di Facebook. Hal pertama yang saya

lihat adalah postingan dari seorang wanita bernama Mary. Postingan yang indah tentang keakraban dan keterhubungan yang kita semua inginkan dalam hidup serta betapa kita menarik diri dari hal tersebut karena alasan-alasan yang bodoh. Satu minggu sebelum Josh terbunuh oleh pengendara tabrak-lari di New Orleans, Mari bertemu dengan dia di toko makanan tetapi "tidak mengatakan apa-apa kepadanya." Saya akan membiarkan dia menceritakan kisahnya kepada Anda:



Mary Tacy Bazis

Josh dan putra saya, Jared, sudah berteman sejak kelas dua. Kami menganggap keluarga Woodruffs sebagai teman yang amat baik dan sangat kami kagumi.

Seminggu sebelum Josh meninggal, saya melihat dia dua kali di toko makanan. Kali pertama, dia berada cukup jauh dan saya berpikir "Oh, itu Josh, pasti dia pulang untuk merayakan Natal", tetapi saya tidak mengatakan apa-apa kepada dia karena saya tidak mau berjalan melintasi toko. Minggu yang sama saya melihat dia lagi, dengan senyumnya yang lebar dan tutup kepala sedang berbicara dengan seseorang. Posisinya jauh lebih dekat, tetapi saya tetap tidak mengatakan apa-apa karena saya harus lari ke toko, cepat-cepat, tanpa *make-up*, dan pakaian yang mengerikan, sambil berharap saya tidak bertemu dengan orang yang saya kenal. Saya berpikir "Aneh sekali karena dalam satu minggu saya melihat dia dua kali," maka saya pun berdoa bagi keluarganya dan liburan Natal mereka.

Ketika mendengar dia meninggal, saya merasa sangat menyesal karena tidak menyapa dia. Saya tidak tahu bahwa itu akan menjadi saat yang terakhir. Namun, gambaran terakhir saya tentang dia adalah senyumnya yang lebar, yang menerangi dunia.

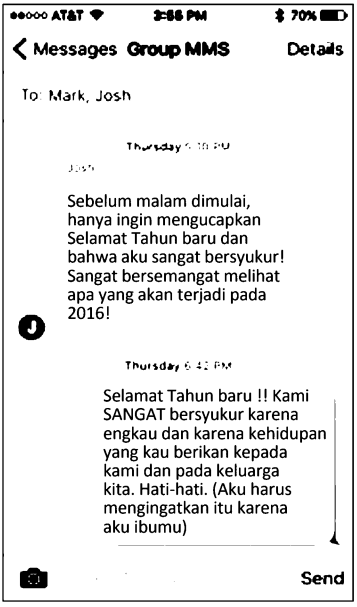
Minggu lalu, saya sedang berada di Target dan melihat seorang teman, Jenny, yang berada cukup jauh. Saya sudah berjalan keluar dari pintu ketika saya teringat pada Josh. Saya sedang terburu-buru dan tidak melihat alasan untuk berhenti dan berbicara, kemudian saya kembali teringat pada Josh. Saya pun membalikkan tubuh saya, dan berlari menelusuri lorong "Hei Jenny!..."

Postingan Mary menjadi pengingat yang luar biasa bagi kita semua. Kadang tidak ada waktu lain. Ketika hati Anda berbicara—katakanlah. Saya menghubungi ibu Josh, Caren, dan dia membagikan sebuah kisah tentang Josh kepada saya:

> *"Josh tidak takut pada emosi orang lain. Waktu dia remaja, ibu saya didiagnosis kanker. Saya tahu kami akan kehilangan dia. Suatu hari, saya sedang duduk di ruang keluarga sendirian untuk berpikir dan menangis. Josh masuk, lalu bertanya kepada saya ada apa, setelah itu "menatap" saya. Dia tidak mengalihkan pandangannya atau beringsut. Dia hanya duduk di sana dan mendengarkan. Sejak hari itu hubungan kami mulai beralih dari sekadar ibu-anak menjadi teman-ke-teman karena dia bersedia meluangkan waktunya untuk mendengarkan saya sebagai seorang manusia."*

Saya sedih karena tidak pernah mendapat kesempatan untuk bertemu Josh. Kelihatannya dia orang yang mengagumkan. Seperti penjelasan Caren tentang dia, *"Josh adalah contoh melakukan. Dia menetapkan tujuannya dan bertindak berdasarkan tujuan itu. Setelah kematiannya, kami berpendapat bahwa dia menjalani hidup tanpa keraguan."*

Dia menutup surelnya kepada saya dengan melampirkan sebuah pesan yang dikirimkan oleh Josh kepada dia dan suaminya pada Malam Tahun Baru, hanya beberapa jam sebelum dia terbunuh. Seperti dikatakan oleh Caren, *"Dia memikirkan, dia mengirimkan. Kami akan menghargainya sepanjang hidup kami."*



Jangan biarkan hal penting tidak disampaikan.

5- 4- 3- 2- 1 lakukan dan katakanlah.

Semua
mimpi kita
bisa menjadi
kenyataan,
asalkan kita
mempunyai
keberanian
untuk
mengejarnya.

—Walt Disney

KEKUATAN ANDA

"KAU SELALU MEMILIKI KEKUATAN, SAYANGKU, HANYA SAJA KAU HARUS MEMPELAJARINYA SENDIRI."

—GLINDA, *THE WIZARD OF OZ*

Hari ini akan terjadi sesuatu yang sangat luar biasa. Seorang wanita akan meninggalkan pekerjaan-nya karena dia sangat membenci pekerjaan itu. Dia takut, tetapi tetap akan melakukannya. Seorang pria akan membatalkan pernikahannya, sadar bahwa dia akan dibenci karena perbuatannya. Seorang dokter hewan berumur 56 tahun akan memulai bisnis pertamanya, seorang pengembang aplikasi akan meluncurkan produk pertamanya, dan seorang anak berumur 15 tahun akan mulai menulis buku masak pertamanya.

Seorang bankir akan melamar untuk jabatan eksekutif yang selalu diinginkannya. Dia tidak merasa 100 persen memenuhi persyaratan, tetapi hal itu tidak akan menghentikan dia untuk mencoba. Kemudian, seorang pria di sebuah bar akan meninggalkan rasa aman bersama teman-temannya untuk berjalan menyeberangi ruangan guna menghampiri seorang wanita yang menarik. Awalnya, dia akan merasa seperti mati di dalam, tetapi hasilnya akan jauh lebih baik dari yang dia perkirakan.

Mereka tahu bahwa mungkin mereka akan gagal

atau jatuh, tetapi mereka tetap melakukannya. Mereka mendorong diri mereka sendiri meski perasaan mereka menjerit "TIDAK!" Mereka merasa takut, tetapi tetap melangkah.

Pertanyaannya adalah, mengapa? Jawabannya mudah: Mereka tahu rahasia menuju kehebatan. Ketika hati Anda bicara, hargailah, lakukanlah 5-4-3-2-1- dan bertindaklah. Mereka juga tahu pilihannya dan bahwa pilihan itu mengerikan: Kehilangan kesempatan untuk menjadi diri Anda yang seharusnya. Hidup dikendalikan oleh autopilot dan melewati semua keajaiban, kesempatan, dan kegembiraan yang ditawarkan oleh kehidupan untuk Anda. Dan, risiko terbesar dari semua itu? Meninggal sebelum Anda bisa mendorong diri Anda untuk hidup.

Dan di California tidak akan membiarkan hal itu terjadi. Dia baru saja mendaftar untuk mengikuti kelas musim panas di bidang keuangan. Gagasan untuk menjadi #44yearoldfreshman sangat menantang, tetapi dia tetap melakukannya karena "tidak pernah terlalu tua" adalah yang dimaksud dengan menjadi hebat.



Dan Francis
@RealDanFrancis

@melrobbins #5SecondRule Anda hebat. Sekarang saya mendaftar untuk kelas musim panas.
#44yearoldfreshman #nevertooold #business #finance

Di Honolulu, Shirley mendorong dirinya untuk menjalani kehidupan lagi setelah suaminya meninggal. Dia membiarkan terlalu banyak "waktu lima detik terbuang percuma" selama empat tahun terakhir. Sekarang, dia melakukan keberanian sehari-hari. Dia sudah memulainya dengan sesuatu yang kecil—dengan mulai jalan lagi.

Satu perubahan itu telah membuka pintu-pintu yang selama bertahun-tahun tertutup.



Di Santa Monica, California, Julie menggunakan #5SecondRule untuk mendorong dirinya agar melakukan hubungan telepon yang membuatnya gugup, dan berhasil memperoleh dua hal: kepercayaan diri yang lebih besar terhadap diri sendiri serta $5.000 guna membantu penyembuhan kanker pankreasnya.



Di New Delhi, India, Pulkit mengambil "begitu banyak risiko" dengan menggunakan #5SecondRule sehingga peraturan itu membantunya berkembang dengan cara-cara yang "mengagumkan". Sekarang dia selalu "memberikan usahanya yang terbaik" pada apa pun yang dia kerjakan, berkat Peraturan. Dan, dia mempunyai sedikit saran untuk Dan, lulusan kita yang berumur 44 tahun: Tetaplah mendorong. Pulkit menyadari kekuatan dari keberanian sehari-hari karena dia baru saja menyelesaikan jenjang sarjananya.



Pulkit

Hai, Mel! *The 5 Second Rule* Anda benar-benar sangat membantu saya, baik dalam kehidupan pribadi maupun profesional. Mulai dengan mengambil risiko-risiko kecil, dari menanamkan peraturan itu, pelaksanaannya, pengaruhnya sungguh luar biasa. Dulu saya seorang introver, sekarang saya berhasil mengalahkan sifat itu dengan baik. Ya, saya senang bicara. Saya tidak akan bisa mencapai keadaan tersebut tanpa bantuan *The 5 Second Rule*. Saya sudah mengambil begitu banyak risiko dengan hidup saya dan menggunakan *The 5 Second Rule* telah membantu saya untuk berkembang, selalu memberikan usaha yang terbaik untuk peraturan. Hasilnya ternyata luar biasa. Saya baru saja meraih gelar sarjana saya.

Sesudah mengalami minggu yang sangat menekan di tempat kerja, Kathleen ingin sekadar "menyegarkan pikiran dan merasakan sentakan minuman yang pantas-diterimanya dan bukan perjanjian", tetapi dia melakukan 5-4-3-2-1, kemudian berkendara melewati mobil-mobil yang sangat dikenalnya di bar. Perjalanan pulang ini "menakutkan", tetapi pada saat itu dia menang. Sebagaimana kata Kathleen "Betapa pun kecilnya perjalanan itu, rasanya seperti sebuah kemenangan." Dan, memang demikian.

KATHLEEN

Ny. Robbins yang terhormat,
Hari Jumat ini, sewaktu berkendara pulang, yang terpikir oleh saya hanyalah *The 5 Second Rule* dan gagasan bahwa Anda telah "mendorong" jalan Anda melewati beberapa situasi tertentu untuk membebaskan diri. Saya mengalami perubahan yang sangat signifikan sehingga saya punya waktu untuk berpikir. Tekanan di industri tempat saya bekerja sangat tinggi, sangat berorientasi pada tenggat waktu sehingga jam kerja saya aneh, saya pulang kerja pukul dua siang. Jadi, pada hari Jumat ini, sebelum hari libur, biasanya saya bertemu dengan teman-teman di sebuah kedai minum setempat, minum-minum sedikit sambil berbincang tentang minggu itu. Akhir-akhir ini saya merasa acara pertemuan mingguan sudah berubah menjadi alasan untuk kebas pikiran, saya merasa seolah-olah sedang menghindar dari hidup saya dan bersembunyi di balik Bombay Sapphire (meski enak dan minuman para Dewa ini bukan tempat yang baik untuk bermain petak-umpat). Sambil turun di pintu keluar yang akan membawa saya ke kedai minum itu, saya mulai tertawa, "jadi, ini maksudnya mendorong, dan TIDAK, aku tidak merasa ingin melakukannya." Saya sadar apa yang Anda katakan 100 persen benar. Tidak, saya tidak merasa ingin pulang, melihat keuangan saya, berurusan dengan sikap saya yang tidak peduli dengan cara hidup saya, saya ingin menyegarkan pikiran dan merasakan sentakan minuman yang pantas diterimanya dan bukan perjanjian ... tetapi saya pulang, saya melihat semua mobil-mobil yang saya kenal di tempat parker dan terus melaju, percayalah, saya takut dengan perjalanan itu.

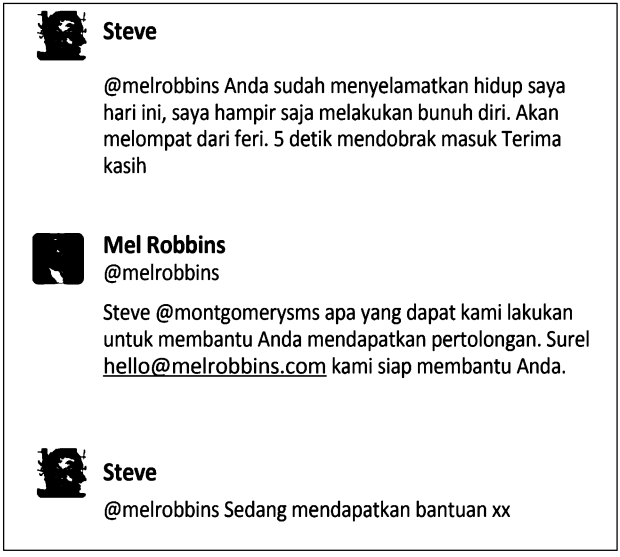
Betapa pun kecilnya perjalanan itu, rasanya seperti sebuah kemenangan. Saya pulang, lalu menyalakan laptop saya, melihat keuangan saya, membuat rencana. Seperti Anda, saya seorang pelari, saya sedang berlatih untuk lomba ultramarathon ketika mengalami cedera, otot Achilles yang ketakutan, saya berhenti dari masa berlatih, saya benci pusat kebugaran ... BENCI SEKALI, tetapi memutuskan untuk kembali sedikit demi sedikit (saya masih membenci gym). Setelah memutuskan untuk kembali berlatih, saya meminta sesama pelari di forum setempat untuk membantu mencarikan seorang DR. Sesudah menemui spesialis ini, dia mengatakan kepada saya bahwa masalah dengan Achilles saya bisa "disembuhkan" dan saya harus berlomba lagi pada musim semi 2017.
Surel ini juga bagian dari *The 5 Second Rule*, saya tidak tahu apakah Anda akan membacanya atau tidak, tetapi saya tetap menulis dan mengirimkannya.

Selamat menikmati libur akhir pekan.

Di Minnesota, Kelly membuat keputusan lima detik Hati Dahulu sesudah bertahun-tahun memimpikannya. Dia pindah ke Prancis. Sekarang setelah membuat keputusan itu, ketakutannya pun hilang persis seperti yang dikatakan oleh Rosa Parks, dan dia akan menggunakan otaknya untuk mengetahui perinciannya, bukan membiarkan rasa takut menahannya.

Mel,
Terima kasih sudah membagikan 5 detik saya ... sekarang saya pindah ke Prancis.
Kelly

Di London, Inggris, Steve mengidap PTSD dan berpikir untuk mengakhiri hidupnya saat dia sedang berada di atas sebuah kapal feri. Nalurinya me-ngatakan agar dia mencari pertolongan, kemudian #5SecondRule "mendobrak masuk", dia menyingkir dari terali pembatas, lalu berjalan menghampiri seorang petugas yang bekerja di feri. Dibutuhkan momen terendah dalam hidupnya untuk mengakui betapa dia semakin terpuruk dalam depresi, tetapi dalam kurang dari lima detik dia melakukan 5-4-3-2-1 dan menemukan keberanian untuk menyelamatkan hidupnya.



Dan, akhirnya, James ...

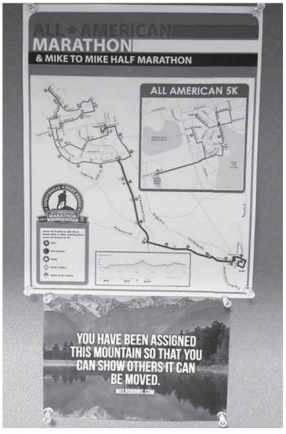
Kisah Steve mengena untuk James "dekat di hatinya". James kehilangan adiknya karena bunuh diri tepat satu tahun yang lalu. Seperti ditulis oleh James, "Seandainya saja adik saya melakukan 5. Saya tidak pernah dapat mengubah apa yang sudah terjadi, tetapi saya dapat mengubah diri saya." Dengan menggunakan #5SecondRule, dia mendapat keberanian yang dia butuhkan untuk bangun dan mulai menjalani kehidupan lagi: "Sekaranglah waktunya bagi saya untuk melangkah maju, kembali ke minat saya, kembali ke lari saya." James mengambil keputusan lima detik. Dia melakukan lari 100 mil, 5-4-3-2-1, untuk mengenang adiknya, Patrick.

James

Terima kasih banyak. Bagi saya ini adalah bagian penting dari konferensi. Sebelum kehilangan adik laki-laki saya akibat bunuh diri pada 6/8/15, saya sudah mengikuti lari ½ maraton 18 kali dan dua kali maraton penuh. Setelah dia meninggal, saya tidak mampu lari lagi. Lari adalah pelarian saya, waktu untuk merenung dan berpikir. Saya tidak ingin lagi melakukan semuanya.
Anda berbicara tentang prajurit yang siap untuk lompat dari jembatan, tetapi kemudian melakukan 5-4-3-2-1 dan melanjutkan hidupnya. Kisah itu mengena kepada saya, dekat di hati saya. Seandainya saja adik saya melakukan 5. Saya tidak akan bisa mengubah yang sudah terjadi, tetapi saya bisa mengubah diri saya.

Sekaranglah waktunya bagi saya untuk melangkah maju, kembali ke minat saya, kembali ke lari saya. Saya sudah berjuang melawan diri saya sendiri untuk lari 100 mil untuk mengenang adik saya, tetapi tidak bisa mendapatkan "dorongan" yang saya butuhkan untuk mewujudkannya menjadi kenyataan.
Hari ini saya melakukan 5,4,3,2,1 demi mengenang Patrick Stripling.
Terima kasih banyak! Saya pasti bisa melewatinya.





James

Kutipan yang Sempurna untuk kembalinya saya. Tepat di sebelah meja saya sehingga saya bisa melihatnya setiap hari dan diingatkan bahwa saya mampu memindahkan gunung yang ada di depan saya.
#4Patrick #StopSuicide #BetheVoice #YouAreEnough

Ya, Anda bisa memindahkan gunung. Apa pun yang terjadi saat ini, inilah dia. Ini hidup Anda. Yang tidak akan dimulai lagi. Anda tidak dapat mengubah masa lalu, tetapi dalam lima detik Anda bisa mengubah masa depan Anda.

Itulah kekuatan dari keberanian sehari-hari. Ketika hati Anda berbicara, hargailah, 5-4-3-2-1 lalu melangkahlah. Satu momen keberanian mampu mengubah hari Anda. Satu hari dapat mengubah hidup Anda. Dan, hidup Anda dapat mengubah dunia.

Ada kehebatan di dalam diri Anda. Sekaranglah waktunya untuk mengungkapkan kehebatan itu.

5-4-3-2-1-LAKUKAN!

The 5 Second Rule

Begitu Anda mempunyai naluri untuk
Bertindak demi sebuah Sasaran
Anda harus melakukan

5-4-3-2-1

dan Bertindak secara Fisik
atau Otak Anda akan menghentikan Anda

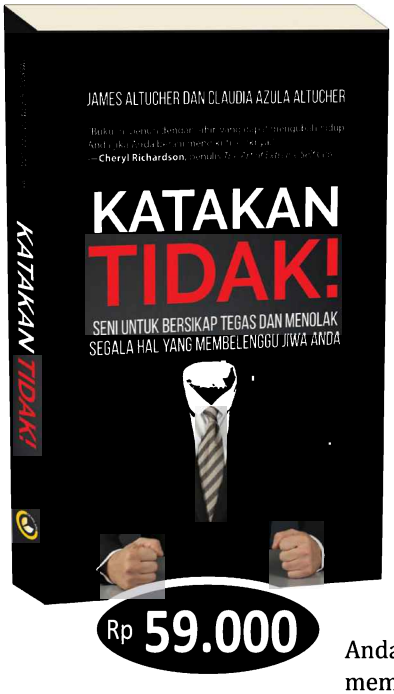
PENULIS



Melanie Robbins (Mel Robbins) lahir pada 6 Oktober 1968 di Kansas City, Missouria. Dia menempuh pendidikan di Dartmouth College dan menerima gelar J.D dari Boston College Law School pada tahun 1994.

Ia adalah pembawa acara televisi, penulis, dan motivator. Sebelum bergabung dengan CNN sebagai analis hukum, Mel bekerja sebagai pengacara kasus kriminal dan menjadi pembawa acara The Mel Robbins Cox Media Group's, A&E's Monster In-Laws, dan Fox's Someone's Gotta Go.

Mel dikenal karena pembicaraannya di TEDx dan bukunya, *The 5 Second Rule* (buku yang sekarang berada di tangan Anda). Ceramahnya sudah dilihat lebih dari 20 juta kali di YouTube. Dan menurut Speaking.com, Mel adalah wanita yang paling banyak ditunggu penampilannya.



"Tidak" seringkali menjadi kata yang sangat sulit diucapkan, namun satu kata ini begitu penting dikemukakan. Seringkali Anda mengatakan "Ya" untuk merespons permintaan yang salah, hubungan yang buruk, atau pekerjaan yang menyita waktu. Padahal, Anda sejatinya berharap dapat menolaknya.

Buku praktis ini membantu Anda mengatakan "Tidak" untuk segala sesuatu yang menyakiti Anda, untuk pekerjaan yang menyiksa Anda, untuk orang-orang yang menguras kreativitas dan ekspresi Anda, dan untuk kepercayaan yang mengekang Anda. Dengan begitu, kata ini akan membuat Anda menjadi lebih kuat, memberikan kebaikan untuk Anda dan orang-orang sekitar, dan Anda akan memiliki pemahaman yang lebih utuh tentang siapa diri Anda sebenarnya.

Merujuk pada kisah-kisah yang mereka alami, *feedback* dari para pembaca, dan komentar dari para murid mereka, James Altucher dan Claudia Azula Altucher menunjukkan bahwa Anda memiliki hak untuk mengatakan "Tidak': Dengan kata ini, Anda tak hanya dapat menghemat waktu dan tenaga, namun juga dapat menyelamatkan hidup Anda. Akhirnya, Anda akan benar-benar merdeka untuk mengatakan "Ya"—yang membuka pintu kesehatan, kesuksesan, dan kebahagiaan.

Judul	:	Katakan Tidak!
Penulis	:	James Altucher dan Claudia Azula Altucher
Penerbit	:	Gemilang
Ukuran	:	13 x 20 cm
Tebal	:	268 halaman
Genre	:	Pengembangan Diri
ISBN	:	978-623-7162-54-4



Apakah Anda merasa terluka, kecewa, marah, galau, dendam, atau bahkan putus asa? Apakah Anda merasa hidup Anda mengecewakan dan tidak sesuai dengan keinginan Anda? Jika jawabannya "Ya" dan "Sering", inilah buku yang tepat untuk Anda.

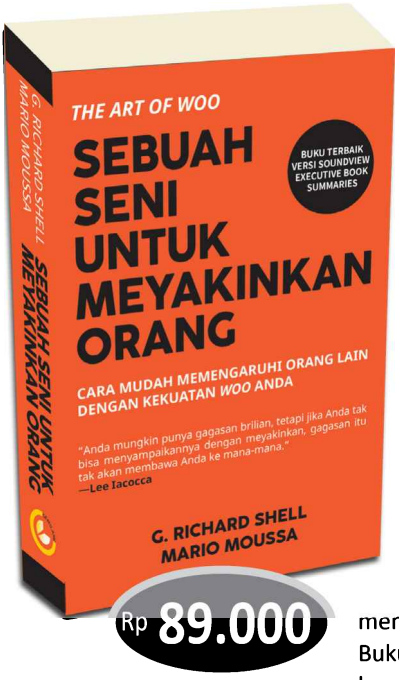
Emosi seringkali sulit dikendalikan, terutama dalam situasi yang sangat tertekan. Anda mungkin mengerti apa yang harus Anda kerjakan untuk menggapai impian. Namun, emosi negatif dapat merusak tindakan Anda dan menjauhkan impian Anda. Emosi negatif dapat membunuh kemampuan Anda untuk menyelesaikan rencana, mewujudkan impian, dan mencapai kehendak terbaik.

Nah, buku ini menawarkan langkah-langkah jitu untuk membebaskan diri dari emosi negatif. Sang penulis, Ken Lindner, menunjukkan cara menguasai dorongan emosi yang berpotensi merusak. Dengan buku ini, Anda akan mampu berpikir jernih—bebas dari emosi destruktif—dalam membuat pilihan hidup sehingga Anda selalu berada dalam cara hidup yang lebih positif dan bernilai.

Judul : Jurus Jitu Mengelola Emosi
Penulis : Ken Lindner
Penerbit : Gemilang
Ukuran : 13 x 20 cm
Tebal : 328 halaman
Genre : Pengembangan Diri
ISBN : 978-623-7162-50-6

"Buku ini memberi Anda kekuatan untuk tidak lagi destruktif, melainkan menjadi sangat positif. Tips dalam buku ini akan meningkatkan kehidupan Anda secara pribadi, sosial, dan profesional. Bacalah dan buku ini akan mengubah hidup Anda."

—Dr. Bruce Hensel, Health & Science



Ketika Napoleon Bonaparte masih seorang perwira pada penaklukan Toulon, dia merangkai senjata artileri di lokasi terbuka dan berbahaya. Semua atasannya mengira dia tidak akan mendapatkan pasukan untuk mengoperasikan artileri itu. Bukan memerintah atau menakuti prajuritnya, Napoleon justru membuat plakat besar dan menempelkannya di samping meriam: "Senjata untuk Orang Tanpa Rasa Takut". Posisi itu pun dijaga prajurit siang dan malam.

Itulah yang disebut "*woo*": kemampuan memengaruhi orang untuk mengikuti gagasan Anda tanpa memaksanya, melainkan menggunakan persuasi yang cerdas. Buku ini juga menunjukkan pada Anda bagaimana Charles Lindberg mengubah dirinya—dalam waktu singkat—dari seorang pilot pengantar surat menjadi selebriti internasional, atau bagaimana Nelson Mandela menggunakan *woo* untuk mengambil hati para penjaga penjara yang brutal dan menciptakan kembali sebuah bangsa. Buku ini menjelaskan pula bagaimana para pemimpin bisnis menggunakan *woo* setiap hari untuk mencapai sasaran mereka.

Tak peduli Anda introver atau ekstrover, kompetitif atau kolaboratif, dari kalangan intelektual atau praktisi, Anda akan menemukan bahwa *woo* dapat menguatkan keterampilan persuasi Anda dalam setiap aspek kehidupan. Anda mungkin membutuhkan *The Art of War*-nya Sun Tzu untuk mengalahkan musuh. Tetapi jika Anda memilih untuk memenangkan hatinya, bacalah buku ini. Inilah rahasia sukses yang sangat menakjubkan.

Judul	:	Sebuah Seni untuk Meyakinkan Orang
Penulis	:	G. Richard Shell
Penerbit	:	Gemilang
Ukuran	:	13 x 20 cm
Tebal	:	480 halaman
Genre	:	Pengembangan Diri
ISBN	:	978-623-7162-51-3



Berkebalikan dengan anggapan umum, Jeff Brown dan Mark Fenske membuktikan bahwa kesuksesan hampir tak berkaitan dengan kecerdasan, keadaan, sumberdaya keuangan, atau bahkan keberuntungan. Setiap orang sejatinya mampu meraih sukses dan untuk itu, Anda hanya perlu mengembangkan otak pemenang di kepala Anda dengan kebiasaan sederhana sehari-hari.

Melalui buku ini, ahli saraf lulusan Universitas Harvard ini membentangkan jalan bagi pengembangan potensi otak kita dengan kaidah:

~ Keseimbangan: membuat emosi bekerja sesuai dengan keinginan Anda.

~ Kegigihan: menciptakan "otak tahan banting" (*failure resistant brain*).

~ Radar peluang: menemukan kemungkinan hebat yang tertutup oleh masalah.

~ Laser sasaran: mengikat atau mengunci sesuatu yang penting.

~ Akselerator: usaha memperkuat dorongan untuk sukses.

Otak Pemenang mengungkap rahasia yang ada dalam kepala orang-orang sukses, para pemenang. Penulis mengisahkan puluhan orang mengagumkan yang memiliki "*win factors*". Banyak dari mereka adalah pribadi-pribadi terkenal, termasuk agen FBI, pilot pesawat tempur, bahkan pembersih kaca gedung pencakar langit. Semua menceritakan bagaimana mereka memikirkan jalan untuk mencapai keberhasilan.

Judul : Otak Pemenang
Penulis : Jeff Brown dan Mark Frenske
Penerbit : Gemilang
Ukuran : 13 x 20 cm
Tebal : 296 halaman
Genre : Pengembangan Diri
ISBN : 978-623-7162-48-3

* Buku Non-Fiksi Terlaris 2017 Format Audible
* Book of the Year 2017 Format Audible Kategori Pengembangan Diri
* Buku paling banyak dibaca di Amazon tahun 2017
* Terjual lebih dari 1 juta eksemplar di seluruh dunia dalam bentuk cetak dan audio
* Pidato paling populer di TED dan telah tayang lebih dari 22 juta kali

---

Sepanjang hidup, Anda selalu mencari motivator, guru, dan mentor untuk mendorong diri Anda menjadi lebih baik dan mengalahkan ketakutan Anda. Padahal sebenarnya, rahasia untuk memiliki kepercayaan diri serta keberanian sudah tertanam dalam diri Anda. Rahasia itu hanyalah bagaimana mendorong diri Anda sendiri. Dan ternyata hanya butuh 5 detik untuk melakukannya.

Dengan menggunakan ilmu kebiasaan, kisah-kisah memukau dari orang-orang sukses, dan fakta mengejutkan dari beberapa momen paling terkenal dalam sejarah, seni, dan bisnis, Mel Robbins menjelaskan perihal kekuatan "momen dorong (*push moment*)". Lalu, dia memberi Anda satu alat sederhana yang dapat digunakan untuk menjadi diri Anda yang terhebat.

Buku ini adalah solusi sederhana, satu kunci untuk mengatasi masalah yang kita semua hadapi. Lebih dari delapan juta orang telah menyaksikan Mel pada saluran TEDx Talk untuk mempelajari "momen dorong" ini, dan para manajer perusahaan besar dunia telah menggunakan alat dalam buku ini untuk meningkatkan produktivitas, kolaborasi, dan keterlibatan mereka dalam kesuksesan perusahaan.

Kelompok Pustaka Alvabet

@PenerbitAlvabet
Penerbit Alvabet
@PenerbitAlvabet

PENGEMBANGAN DIRI
ISBN 978-623-7162-56-8
9 786237 162568
Harga P. Jawa Rp 69.000

www.alvabet.co.id